



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU

*Uuden edellä*

# "Sinkkuna"-ryhmän tarjoama vertaistuki

Neovius, Heli

Salo, Sirja-Maria

2013 Laurea Otaniemi



Laurea-ammattikorkeakoulu  
Otaniemi

## "Sinkkuna"-ryhmän tarjoama vertaistuki

Neovius, Heli ja Salo, Sirja-Maria  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Joulukuu, 2013

Heli Neovius ja Sirja-Maria Salo

"Sinkkuna"-ryhmän tarjoama vertaistuki

Vuosi	2013	Sivumäärä	56
-------	------	-----------	----

Vastentahtoinen yksinäisyys on elämää häiritsevä ja rasittava tekijä. Sen lisäksi, että yksinäisyys voi pitkään jatkuvana sairastuttaa ihmistä, se on myös merkittävä riskitekijä syrjäytymiselle. Tämän vuoksi onkin tärkeää, että on erilaisia keinoja, joilla voidaan lievittää yksinäisyydestä aiheutuvaa yksinäisyyttä sekä tukea sinkkujen elämää.

Opinnäytetyö tehtiin toimeksiantona Nyyti ry:lle. Nyyti ry on sosiaali- ja terveysalan järjestö, joka tukee opiskelijoiden hyvinvointia. Tehtävänä oli selvittää, minkälaista vertaistukea Nyyti ry:n järjestämä "Sinkkuna"-verkkoryhmä tarjoaa osallistujilleen. Opinnäytetyö liittyi Laurea-ammattikorkeakoulun Emppu-hankkeeseen. Empun päämääränä on parantaa Espoon mielen-terveys- ja päihdepalveluita arvioivalla työotteella. Opinnäytetyö ei suoraan pohjaudu Emppu-hankkeeseen, mutta sen voidaan nähdä painottuvan vahvasti mielenterveydellisiin asioihin. Nyyti ry sekä muut samankaltaisten asioiden parissa työskentelevät voivat hyödyntää saatuja tuloksia vastaavanlaisten palveluiden kehittämisessä.

Opinnäytetyö tehtiin laadullisena tutkimuksena aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin. Analysoitu "Sinkkuna"-ryhmän keskustelu on syksyn 2012 ajalta. Aineistosta kerättiin ensin parhaiten vertaistuen toteutumista kuvaavat ilmaukset. Lopuksi ilmauksista tehtiin taulukko, jonka pääluokaksi muodostui "Sinkkuna"-ryhmän vertaistuki.

Opinnäytetyömme tulosten perusteella "Sinkkuna"-verkkoryhmässä keskeistä vertaistuen toteutumisen kannalta oli omaan elämäntilanteeseen liittyvien epävarmuuden ja pelon tunteiden jakaminen muiden keskustelijoiden kanssa. Keskustelussa monilla oli myös samanlaisia ajatuksia, tunteita ja kokemuksia sinkkuudesta, ja he pystyivät samastumaan tämän vuoksi toisiinsa hyvin. Keskusteluissa jaettujen omien kokemusten kautta osallistujat pystyivät saamaan uusia näkökulmia tilanteisiin. Lisäksi keskustelijat kannustivat ja lohduttivat toisiaan sinkkuuteen liittyvissä vaikeissa asioissa. Keskustelijat jakoivat myös erilaisia konkreettisia vinkkejä, miten toimia haasteellisissa tilanteissa.

Sinkuille tarjottua vertaistukea ei ole juuri tutkittu, joten jatkotutkimuksille olisi tarvetta. Lisäksi voisi kehittää erilaisia uusia sinkuille suunnattuja palveluja.

Asiasanat: sinkkuus, yksinäisyys, sosiaalinen media, vertaistuki, varhaisaikuiset

Heli Neovius ja Sirja-Maria Salo

Mutual aid offered by "Sinkkuna" -group

Year

2013

Pages

56

---

Involuntary loneliness can disturb and inconvenience life. Moreover, in a long time term loneliness may cause different diseases and be significant risk for social exclusion. That is why it is important to have different means to relieve loneliness, which is caused by living alone and support singles' lives.

This thesis is made as commission to Nyyti ry. Nyyti ry is registered organization, which support students' wellbeing. Task of the thesis was to clarify what kind mutual aid "Sinkkuna" -group, which functions in internet, can offer to its' participants. Thesis associated to Emppu -project of Laurea University of Applied Sciences. Goal of Emppu is to improve mental health and substance abuse services in Espoo by an evaluating approach. This thesis is not directly based on Emppu -project but it is emphasized strongly to mental health issues. Nyyti ry and other organisations can exploit results to develop their services.

Thesis was made as qualitative research and used method was content analysis. Analyzed discussion of "Sinkkuna" -group is from autumn 2012. First phrases which illustrated best mutual aid was gathered from original discussion. Finally was formed table of phrases, which all concern about mutual aid in "Sinkkuna" -group.

According to results of thesis in mutual aid of the "Sinkkuna" -group sharing emotions of fear and insecurity which related to ones' own life situation was essential. In discussion many participants had similar thoughts, feelings and experiences of living as a single and they could easily identify on each other. Participants' own experiences which were shared in discussion conversationalist could get new perspective to their situations. Conversationalists encouraged and comforted each other in difficult issues of living as a single. Participants also shared different concrete advices, how to act in challenging situations.

Mutual aid offered to singles is hardly researched, therefore addition research would be needed. In addition, would develop different kind of services for singles.

Keywords: singles, loneliness, social media, mutual aid, young adults

## Sisällys

1	Johdanto .....	6
2	Vertaistukitoiminnan vaikuttavuus.....	7
	2.1 Järjestöt Suomessa .....	9
	2.2 Nyyti ry opiskelijoiden tukena .....	10
3	Sinkkuus yhteiskunnan ilmiönä .....	13
	3.1 Varhaisaikuisuuden kehitystehtävät .....	15
	3.2 Yksinäisyys eri näkökulmista tarkasteltuna.....	19
4	Sosiaalinen media vuorovaikutuskanavana .....	22
5	Aikaisemmat aiheeseen liittyvät tutkimukset.....	24
6	Tutkimuksen toteuttaminen.....	27
	6.1 "Sinkkuna"-ryhmä.....	27
	6.2 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi .....	28
	6.3 Aineiston analysointi ja luokittelu .....	30
7	Tulokset.....	32
	7.1 Sinkkuna elämiseen liittyvät epävarmuudet ja pelot .....	33
	7.2 Keskustelijoiden samastuminen toisiinsa sinkkuudesta aiheutuissa haasteissa.....	37
	7.3 Sinkkuuden herättämiä vaikeita tunteita ja kokemuksia .....	40
	7.4 Muiden keskustelijoiden kannustaminen ja lohduttaminen.....	46
	7.5 Oman elämäkokemuksen ja tiedon hyödyntäminen muiden neuvomisessa ..	50
8	Pohdinta .....	52
	Lähteet .....	57

## 1 Johdanto

Helsingin Uutisissa (18.7.2011) julkaistun Silja Tenhusen artikkelin mukaan noin kaksikymmentä prosenttia suomalaisista asuu yksin. Suurissa kaupungeissa ilmiö on erityisen yleinen. Muun muassa Turussa ja Helsingissä joka neljäs asuu yksin eli on naimaton, leski, eronnut tai elää rekisteröitymättömässä parisuhteessa tai avoliitossa. Varsinkin lapsettomia sinkkunaisia on koko ajan yhä enemmän. Suomessa yksineläviä miehiä on enemmän kuin muualla Euroopassa keskimäärin. (Tenhunen 2011.)

Sinkkuus on hyvin ajankohtainen ilmiö. Kuten Tolvanen toteaa, sinkuille on suunnattu esimerkiksi paljon erilaisia lehtiä, ryhmiä, harrastetoimintaa ja parin löytämisessä auttavia yrityksiä. (Tolvanen 2000, 10.) Hyvänä esimerkkinä ilmiöstä ovat myös sinkkukorit, joista kerrotaan Juha Typpösen (15.3.2013) Helsingin Sanomissa julkaistussa artikkelissa. Sinkkukorit otettiin käyttöön eräässä kauppakeskuksessa. Korit ovat kaupan oma versio aikaisemmin järjestetyistä rusettiluisteluista, joissa saattoi tutustua uusiin ihmisiin. (Typpönen 2013.)

Kuitenkin sinkkuna elämiseen liittyy myös negatiivisia puolia, kuten yksinäisyys, ulkopuolisuuden tunteet sekä tulevaisuuteen liittyvä ahdistus. Tämän vuoksi on tärkeää, että sinkuille on olemassa erilaisia tukimuotoja, kuten opinnäytetyössä tutkittu Nyyti ry:n ”Sinkkuna” -ryhmä.

Sinkkuna -ryhmä, jonka kirjoituksia on tutkittu, on opiskelijoille suunnattu internetissä toimiva avoin ryhmä. Siihen voi kirjoittaa kuka tahansa opiskelija rekisteröitymällä ryhmään kirjoittajaksi. (Nyyti ry: Nettiryhmien toimintaperiaatteet 2013.) Ryhmässä on mahdollista keskustella sinkkuudesta sekä siihen liittyvistä tuntemuksista ja ajatuksista. (Nyyti ry 2013.) Nyyti ry rekisteröity-yhdistys, jonka tarkoituksena on parantaa ja tukea opiskelijoiden hyvinvointia, terveyttä ja elämänhallintaa. (Nyyti ry 2013.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa Nyyti ry:lle lisää tietoa ”Sinkkuna” -ryhmän toiminnasta ja erityisesti ryhmän tarjoamasta vertaistuesta. Tutkimuskysymyksenä on: ”Miten eri tavoin vertaistuki näkyy ’Sinkkuna’ -ryhmän keskustelussa?”. Opinnäytetyöstä saatujen tulosten avulla voidaan havaita, millaisiin asioihin sinkut ovat ryhmästä saaneet apua.

Aineistona opinnäytetyössä on käytetty Nyyti ry:n ”Sinkkuna” -ryhmän kirjoituksia syksyn 2012 ajalta. Menetelmänä hyödynnettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Kyseisen menetelmän avulla saatiin tutkittavien äänet kuuluviin. Alkuperäinen analyysi tapahtui taulukoinnin avulla. Taulukkoon koottiin parhaiten kirjoittajien kokemaa vertaistukea kuvaavat ilmaukset. Tutkittavien anonymiteetin säilyttämiseksi taulukkoa ei ole liitetty työhön. Tutkittavien anonymiteetti on muutoinkin pyritty suojaamaan työssä eri tavoin, mitä kuvataan myöhemmin vielä tarkemmin.

## 2 Vertaistukitoiminnan vaikuttavuus

Opinnäytetyö käsittelee ”Sinkkuna”-ryhmässä saatavaa vertaistukea. Tutkimuskysymyksen kannalta on tärkeää selvittää, millä tavoin vertaistuen eri muodot näkyivät ryhmän keskustelussa. Vertaistuen keinoja ryhmässä oli monenlaisia, ja ne voitiin jakaa sinkkuna liittyviin epävarmuuksiin ja pelkoihin, keskustelijoiden toisiinsa samastumiseen, heidän kokemuksiinsa sinkkuna olemisesta, ryhmän tarjoamaan tukeen ja hyötyyn sekä muiden ryhmään osallistuneiden neuvomiseen. (Ks. Kuvio 3.)

Jantusen mukaan (Jantunen 2010, 93) vertaistuki tarkoittaa kirjaimellisesti keskinäistä apua, ja se tulee englanninkielen sanasta ”mutual aid”. Vertaistuessa kyse on siitä, että kaikki vertaistukiryhmän jäsenet ovat oikeutettuja apuun ja sen antamiseen.

Jantunen toteaa myös (Jantunen 2010, 85), että sosiaali- ja terveysalalla ovat yleistyneet viimeksi kuluneiden vuosikymmenten aikana vertaistuki ja siihen liittyvät eri toimintamuodot. 1990-luvun alussa alkoi oma-apuliike, joka oli vastaliike ammattilaisten auktoriteeteille ja ammattilaisten käyttämille työkäytännöille, jotka edistivät asiakkaiden oma-aloitteisuuden puutetta. Vertaistuessa on olennaista, että jokainen ihminen tuntee itse oman elämäntilanteensa parhaiten. (Jantunen 2010, 85.)

Vertaistukiryhmätoimintaa järjestetään monenlaisiin eri tilanteisiin elämässä. Nuorille suunnattua vertaistukitoimintaa on järjestetty muun muassa masennukseen, seksuaalista väkivaltaa kokeneille, syömishäiriöihin ja huumeiden käyttöön liittyen. Lisäksi eri aiheita käsitteleviä vertaistukiryhmiä järjestetään myös nuoren läheiselle. (HUS 2013.)

Huuskosen mukaan (Huuskonen, Sosiaaliportti 2013) vertaistuessa on kyse siitä, että ihmiset pääsevät jakamaan asioita samankaltaisista ongelmista, jotka liittyvät esimerkiksi johonkin elämäntilanteeseen. Vertaistukiryhmissä voidaan jakaa kokemuksia sekä tietoa tiettyyn tilanteeseen liittyvistä asioista hyvässä hengessä. Vertaistuki voidaan kokea voimaannuttavana tai sellaisena muutoksena, joka mahdollistaa omien voima-varojen ja vahvuuksien tunnistamisen. (Huuskonen, Sosiaaliportti 2013.)

Huuskonen kuvaa, että vertaistukea voidaan toteuttaa erilaisilla tavoilla: se voi olla kahdenkeskistä tai ryhmämuotoista toimintaa. Ryhmämuotoisessa toiminnassa voi olla ohjaajana koulutuksen saanut vapaaehtoinen henkilö, ammattilainen tai samoja asioita läpi käynyt ryhmän jäsen. Vertaistukea voi saada myös internetissä kahdenkeskisenä tai ryhmämuotoisena toimintana. (Huuskonen, Sosiaaliportti 2013.)

Huuskosen mukaan vertaistukea voi olla monenlaista. Se voi olla itse järjestettyä toimintaa, jolloin se ei välttämättä liity mihinkään taustayhteisöön. Vastaavasti se voi olla joidenkin organisaatioiden tai yhteisöjen järjestämää toimintaa. Tällöin yhteisö tai organisaatio järjestää toimintaa varten muun muassa tilat tai huolehtii ohjaajien tuen saamisesta ja koulutuksesta. Vertaistuki saattaa olla myös toimintaa, joka on organisoitu kolmannen sektorin ja alan ammattilaisten yhteistyönä. Lisäksi vertaistuellla voidaan tarkoittaa sellaista ammattilaisten organisoimaa toimintaa, joka liittyy olennaisesti asiakkaan hoito- tai kuntoutusprosessiin. Vertaistukea voidaan järjestää monenlaisin tavoin, kuten ohjattuina keskusteluryhminä, avoimina ryhminä, toiminnallisina ryhminä tai kahdenkeskisinä tapaamisina. (Huuskonen, Sosiaaliportti 2013.)

Kuten terapiassa, vertaisryhmissä keskustelu on tärkeä työskentelymuoto, mutta se ei kuitenkaan ole terapiaa. Vertaisryhmä saattaa toimia monella eri tasolla. Siinä voi parhaimmillaan yhdistyä osallistujien vastavuoroisuus ja auttaminen, ammattilaisten tarjoama apu sekä toiminta, jolla yritetään saada aikaan muutoksia yhteiskunnassa. (THL 2013.)

Huuskonen toteaa, että vertaistuki voi olla ihmiselle tärkeää, koska se antaa kokemuksen siitä, että hän ei ole ainoa tietyssä tilanteessa oleva. Kuitenkin vertaistukiryhmissä kokemuksia vaihdettaessa tulee esiin myös yksilön kokemuksen erityisyys. Ryhmä voi lisäksi auttaa näkemään oman tilanteen uudella tavalla. Ryhmän jäsenet saattavat olla eri vaiheessa tilanteensa käsittelyssä. Tämän ansiosta toisessa vaiheessa olevat voivat saada laajempaa näkökantaa omiin asioihin. Vertaistukiryhmässä osallistujat voivat samaan aikaan sekä antaa että saada vertaistukea. Vertaistukisuhteet ryhmän jäsenten välillä ovatkin molemminpuolisia sekä tasa-vertaisia. Lisäksi ryhmässä voidaan jakaa tilanteeseen liittyviä tietoja ja neuvoja. Vertaistukiryhmä voi myös tuoda uudenlaista sisältöä elämään. Ryhmässä on mahdollista tehdä asioita yhdessä ja muodostaa uusia ystävyssuhteita. (Huuskonen, Sosiaaliportti 2013.)

Huuskosen mukaan vertaistuen kautta ryhmän jäsenet voivat lisäksi innostua pyrkimään parantamaan omaa asemaansa laajemmassa yhteisössä. Vertaistuki voi parhaimmassa tapauksessa voimaannuttaa niin yksilöitä kuin ryhmiäkin. (Huuskonen, Sosiaaliportti 2013.)

1990-luvulta alkaen vertaisryhmätoiminta on yleistynyt yhä enemmän, mihin myös internetin tarjoamat mahdollisuudet ovat vaikuttaneet. Lisäksi vertaistoiminnan määrän kasvuun on vaikuttanut kansainvälistyminen, koska sen ansiosta erilaiset sosiaaliset innovaatiot välittyvät helposti. Toisten maiden organisaatioista, ryhmistä ja käytänteistä voidaan omaksua uusia toimintamuotoja. (Eräsaari 2011, 44-45.)

Internetissä vertaistuki mahdollistuu myös hyvin. Joissakin tapauksissa internetin kautta saatu vertaistuki on todella hyvää, mutta on myös niitä tapauksia, joissa anorektikot kannustavat



toisiaan laihduttamaan paremmin erilaisin keinoin. Pahimmassa tapauksessa tilanne voi kärjistyä myös niin, että verkossa saadaan tukea ja yllytystä useammalta ihmiseltä jonkin kyseenalaisen teon suorittamiseen. Tällaisissa tapauksissa olisikin tärkeää, että nuori saisi purkaa itseään internetin keskusteluryhmässä, jottei tilanne karkaisi käsistä. (Kari 2011, 160.)

Huuskonen (2010) tuo esiin verkossa tapahtuvan vertaistuen etuna sen, ettei se ole sidoksissa aikaan tai paikkaan. Lisäksi verkossa toimivan vertaistuen on mahdollista olla jopa maailmanlaajuista, minkä ansiosta se tavoittaa paljon ihmisiä. Verkossa saatava vertaistuki on usein myös käyttäjälähtöistä, tasa-arvoista sekä anonyymia. Kynnys osallistua internetissä toimiviin vertaistukiryhmiin on yleensä myös matala. Vertaistuki, joka toimii internetin kautta, tekee mahdolliseksi myös aivan uudenlaisten vuorovaikutusmenetelmien sekä muun sosiaalisen median hyödyntämisen. Internetissä toimivat vertaistukiryhmät tavoittavat erityisesti nuoria, jotka ovat tottuneet toimimaan internetissä. (Huuskonen 2010, 75.)

Haittapuolina internetissä toimivassa vertaistuessa on se, että se vaatii toimivan internetyhteyden, teknistä osaamista sekä kykyä ilmaista itseään kirjoittamalla. Vaarana internetissä toimivien vertaistukiryhmien käytössä saattaa lisäksi olla muun muassa se, että sosiaaliset suhteet siirtyvät virtuaalimaailmaan. Lisäksi internetissä toimivaa vertaistukea voivat haitata tietoturvaongelmat ja henkilöllisyyden varastaminen tai saatujen tietojen käyttäminen väärin. Ongelmallisena voidaan nähdä myös vastuu siitä, onko ryhmästä saatu tieto totuudenmukaista. Internetin vertaistukiryhmään osallistujan onkin hyvä selvittää hieman sivustoa ja ryhmää ylläpitävän tahon taustoja ja ottaa selvää esimerkiksi ryhmän ohjeistuksista ja säännöksistä. (Huuskonen 2010, 75.)

## 2.1 Järjestöt Suomessa

Kaikkiaan Suomessa on rekisteröity melkein 136 000 yhdistystä. Nämä yhdistykset edustavat eri aloja. Kansalaisbarometrin 2011 mukaan suomalaisille tärkeää on päästä osallistumaan järjestö- ja vapaaehtoistoimintaan. Useat toimintaan osallistujat pitävät oleellisena sitä, että toiminta tukee myös omaa hyvinvointia. 18 vuotta täyttäneistä suomalaisista jopa 29 prosenttia osallistuu sosiaali- ja terveysjärjestöjen toimintaan. Suunnilleen 900 000 suomalaista osallistuu toimintaan ainakin muutamana kertana vuodessa. Järjestötoiminta antaa monelle mahdollisuuden osallistua erilaisiin aktiviteetteihin, kuten kerhoihin ja erilaisiin harrasteryhmiin ja tapahtumiin. Tällaisella toiminnalla voidaan ehkäistä ja vähentää yksinäisyyttä sekä edistää hyvinvointia ja terveyttä. (Eronen, Londén, Peisa, Peltosalmi, Perälähti, Särkelä, & Vuorinen 2012, 12.)

Järjestöillä on mahdollisuus vaikuttaa asioihin, ja niiden kautta ihmisillä on mahdollisuus saada mielipiteensä hyvin kuulluiksi. Järjestöjen täytyy kuitenkin tehdä itsensä tunnetuksi ja

luoda itsestään vakavasti otettava kuva, jotta se saa paikkansa osana tietyn alan toimintaa. Monet sosiaali- ja terveysalan järjestöt tekevät jatkuvaa yhteistyötä eri ministeriöiden kanssa. Lisäksi sosiaali- ja terveysalan järjestöt ovat merkittävässä roolissa eri palvelujen tarjoajina. Ne ovat myös tärkeänä osana kehittämässä uusia tapoja tukea ihmisiä. Järjestöjen tärkeästä asemasta huolimatta niiden määrä on vähentynyt. Kuitenkin järjestöjen asema on edelleen tärkeä eri palveluiden järjestämisessä. Järjestöjen tuottamat palvelut ovat erityisen oleellisia sosiaalipalveluissa. (Eronen ym. 2012, 15.)

Yhteistyö kuntien kanssa on myös järjestöille hyvin tärkeää. 72 prosenttia järjestöistä toimii tietyin väliajoin kuntien kanssa yhteistyössä. Lisäksi yritykset ovat mukana yhteistyötoiminnassa järjestöjen kanssa. Noin neljäsosa järjestöistä ja noin yksi kolmesta työntekijästä alueella tekee töitä yritysten kanssa. (Eronen ym. 2012, 139.)

Järjestöjen yhtenä oleellisena tehtävänä on vaikuttaa palveluiden saatavuuteen. Järjestöt pyrkivät vaikuttamaan lainsäädäntöön, joka luo pohjan palveluiden toimivuudelle. Kohteena ovat erityisesti päätöksenteko ja lainsäädäntö sekä niihin liittyviin valmisteluihin vaikuttaminen, jotta saataisiin korjattua epäkohtia ja parannettua palveluiden saatavuutta. (Eronen ym. 2005, 54.)

Erityisryhmille suunnattujen palveluiden järjestäminen kunnissa voi olla myös erittäin vaikeaa. Kunnilla on velvollisuus palveluiden järjestämiseen, mutta jos tarvittavaa erityisosaamista ei löydy, palveluiden järjestäminen ei onnistu etenäkään pienissä kunnissa. Erityispalvelujen saamisesta ja turvaamisesta huolehtii Raha-automaattiyhdistys. (Eronen ym. 2005, 109.)

Raha-automaattiyhdistyksellä on erilaisia ohjelmia, joiden kautta se tukee sosiaali- ja terveyspalveluita tuottavia järjestöjä. Avustushelmien kautta Raha-automaattiyhdistys pyrkii tuomaan esiin olennaisia asioita yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Raha-automaattiyhdistys tukee muun muassa iäkkäitä, lapsia ja perheitä sekä nuoria. (Raha-automaattiyhdistys 2013.)

## 2.2 Nyyti ry opiskelijoiden tukena

Nyyti ry on aloittanut toimintansa vuonna 1984. Puhelin- ja käyntipäivystys alkoi vuonna 1988 pääkaupunkiseudulla. "Virtuaaliolkapää" -palvelu kehittyi 1980-luvun loppupuolella ja käynnistyi vuonna 1992 sähköpostiversiona. "Virtuaaliolkapään" toiminta siirrettiin vuonna 2003 internet-pohjaiseen järjestelmään, jolloin palvelusta tuli tietoturvalisempi. Puhelin- ja käyntipäivystys muuttui valtakunnalliseksi vuonna 2004, ja sen toimintaa pyörittivät vapaaehtoiset. (Nettiauttamismalli Nyyti ry 2010, 11.) Vuodesta 2005 lähtien Nyyti ry:n palvelut olivat tiede- ja taidekorkeakouluopiskelijoiden saatavilla. "Virtuaaliolkapää" -palvelu oli suosituin

Nyyti ry:n tarjoamista palveluista. Virtuaaliolkapää lakkautettiin vuonna 2010 käyttäjämäärän laskiessa. (Nyyti ry: Nettiauttamismalli 2010, 11-12.)

Nyyti ry toteutti projektin "Opiskelijoiden mielenterveyspalvelujen kehittäminen ja laajentaminen" vuosina 2003 - 2006. Projektin toiminta oli suunnattu kaikille Suomen tiede- ja taidekorkeakouluopiskelijoille. Projektin tulosten perusteella muodostettiin internet-palveluihin pohjautuva valtakunnallinen toimintamalli. Tämä toimintamalli sisälsi kolme eri kokonaisuutta, jotka olivat "Virtuaaliolkapää", nettiryhmät ja verkkosivut. "Virtuaaliolkapää" oli palvelu, jonka tarkoituksena oli tarjota henkilökohtaista tukea ympäri vuorokauden. Nettiryhmät toimivat lukukausien aikana, ja verkkosivuilta sai tietoa opiskeluun ja elämänhallintaan liittyen. (Nyyti ry: Nettiauttamismalli 2010, 4.)

"Opiskelijoiden mielenterveyspalvelujen kehittäminen ja laajentaminen -projektin" myötä syntyi nettiryhmätoimintamalli. Nettiryhmätoimintamalli otettiin käyttöön vuoden 2005 syksystä lähtien. Ensimmäinen ryhmä, joka käynnistyi, oli suunnattu vaihtoon lähdössä oleville opiskelijoille. Lisäksi perustettiin "Stressi balanssiin" -ryhmä. Vuonna 2006 toimintansa aloittivat myös seurustelua ja parisuhdetta sekä yksinäisyyttä käsittelevät ryhmät. Ensimmäinen strukturoitu eroryhmä alkoi vuoden 2006 syksyllä ja vapaamuotoinen "Erosta eteenpäin" -ryhmä käynnistyi vuoden 2009 keväällä. (Nyyti ry: Nettiauttamismalli 2010, 12-13.)

Nettiryhmän toimintaa perustettaessa ja eteenpäin viettäessä on tutustuttu A-klinikkasäätiöön sekä Tukinetin samankaltaiseen toimintaan. Nyytin nettiryhmistä tehtyjen tutkimusten mukaan ryhmät ovat mahdollistaneet tärkeää vertaistuen saamista. Tämä vertaistuki on kannustanut opiskelijoita osallistumaan nettiryhmiin. (Nyyti ry: Nettiauttamismalli 2010, 13.)

Nettiryhmät ovat toimineet vuoden 2005 syksystä alkaen. Niitä ohjaavat Nyyti ry:n omat työntekijät. (Nyyti ry 2013) Työntekijät saavat säännöllistä työhohjausta ryhmien ohjaamiseen. (Nettiauttamismalli Nyyti ry 2010, 14.) Ryhmien lähtökohtana ovat asiakkaiden tarpeet ja ne ovat tavoitteellisia sekä määräaikaista. Nettiryhmien aiheina ovat olleet "Yksinäisyys", "Sinkkuna", "Ero" sekä "Erosta eteenpäin" ja suunnitteilla on myös koulukiusaamista käsittelevä ryhmä. Kaikki ryhmät ovat avoimia ja kuka vain pystyy lukemaan niitä. Kirjoittaakseen ryhmään täytyy kuitenkin rekisteröityä. Rekisteröityminen mahdollistaa myös kirjoittajan henkilöllisyyden tunnistamattomuuden. (Nyyti ry: Nettiauttamismalli 2010, 7-8, 14.)

Nettiryhmät mahdollistavat vertaistuen saamisen muilta kirjoittajilta. Moni kokee hyötyvänsä siitä, että voi jakaa muiden kanssa asioita ja saa kokemuksen siitä, ettei ole yksin miettiensä kanssa. Ryhmien aihealueet on muodostettu opiskelijoiden yleisempien tarpeiden perusteella. Ryhmään voi kirjoittaa milloin vain ja lähetetyt viestit käydään läpi ennen niiden julkaisemista. Sellaisia viestejä ei julkaista, joiden ei katsota olevan aiheen kannalta oleellisia.

sia. (Nettiauttamismalli Nyyti ry 2010, 14.) Ryhmän keskustelu ei ole reaaliaikaista, sillä viestit luetaan läpi ennen julkaisemista. Viestit ilmestyvät palstalle kuitenkin nopeasti, sillä niitä luetaan kello kahdeksasta aamulla kahdeksaan illalla sekä arkisin että viikonloppuisin. (Väisänen 2013.)

Nyyti ry:n ryhmiin rekisteröityneitä osallistujia on ollut vuosina 2005 - 2012 yhteensä 3000. Viestejä on kirjoitettu tällä ajanjaksolla yhteensä 6500. Vuoden 2012 syksystä lähtien myös ammattikorkeakoululaiset ovat pystyneet rekisteröitymään Nyyti ry:n nettiryhmiin. Vuonna 2012 nettiryhmiä oli ladattu kaikkiaan 132 359 kertaa. (Nyyti ry: Esittely tuutoreille 2013, 9-10.)

Nyytin nettiryhmien käyttäjäkyselyn 2012 mukaan ryhmät olivat luotettavia ja kynnys osallistua niihin oli matala. Vastaajien mielestä yksityisyys ja vertaistuki toteutuivat hyvin. Keskustelun sisältöön sekä ohjaukseen oltiin myös tyytyväisiä. Keskusteluissa vallitsi vastaajien mukaan myös hyvä ja turvallinen ilmapiiri. Vastaajat kokivat, että ryhmät olivat hyvä keino saada kertoa vapaasti omista asioistaan. Vastaajat toivoivat enemmän ryhmiä sekä eri aiheita niihin ja myös mahdollisuutta tutustua toisiinsa esimerkiksi ystävähakupalvelun avulla. (Nyyti ry: Esittely tuutoreille 2013, 11.)

Nyyti ry:n toiminnassa tärkeitä arvoja ovat yhteisöllisyys, välittäminen, asiakaslähtöisyys, hyvinvointi sekä luotettavuus (Nyyti ry 2013). Nyyti ry:n toiminnassa ja palveluissa lähtökohtana ovat tutkittu tieto ja asiakkaiden tarpeet. Niitä kehitetään pohjautuen tutkimukseen, noudattaen oppivan organisaation ajatusta sekä Nyyti ry:n arvoja. Asiakaslähtöisyys näkyy siinä, että toiminta pohjautuu opiskelijoiden tarpeisiin sekä tutkittuun tietoon. Nyyti ry:lle eri alojen opiskelijat ja eri oppilaitosten opiskelijat ovat tärkeitä. Luotettavuudessa kyse on siitä, että Nyyti ry:n palveluiden ja toiminnan eteenpäin vieminen pohjautuu tutkittuun tietoon. Nyyti ry:lle tärkeä asia on opiskelijoiden henkinen hyvinvointi, sillä elämännhallintataidot parantavat terveyttä ja ennaltaehkäisevät sairauksien syntymistä. Nyyti ry:n toiminnassa on olennaista yhdessä oppiminen ja tekeminen sekä yhteistyö. Nyyti ry:n toiminnassa humanistinen ihmiskäsitys näkyy siinä, että asiakkaat nähdään ainutlaatuisina ihmisinä. Ihmisten ajatellaan myös pystyvän käsittämään oman menneisyytensä ja suunnittelemaan tulevaisuutta ja asettamaan sitä koskevia tavoitteita. Asiakkailta on oikeus omiin valintoihin, mutta toisaalta he ovat niistä itse vastuussa. Lisäksi asiakkaita ohjeistetaan kasvuun, kehittymiseen ja itselleen omiin elämäntilanteisiin liittyvien ratkaisujen löytämiseen. Tarvittaessa asiakas voidaan ohjata toisten palveluiden piiriin, josta he saavat oikeanmukaista apua. (Nyyti ry: Nettiauttamismalli 2010, 14-15, 19.)

Nyyti ry:n internet-sivuilla mainitaan, että sen tavoitteena olisi jatkossa olla vielä tärkeämpi asiantuntijajärjestö opiskelijoiden hyvinvointia koskevissa asioissa. Toisena tavoitteena on

pystyä vaikuttamaan yhä enemmän järjestön tärkeinä pitämiin asioihin. Käytännön tasolla toimintaa halutaan kehittää siten, että palveluja tarjottaisiin myös toisen asteen opiskelijoille. Tällä hetkellä Nyyti ry:n tarjoama toiminta on lähinnä yliopisto- ja ammattikorkeakoulutasoon opiskelijoille suunnattua. Hyväksi havaittua toimintaa halutaan myös kehittää siihen suuntaan, että palveluja voitaisiin hyödyntää yhteiskunnassa yhä laajemminkin. Nyyti ry:n toiminnan tärkeimmät rahoittajat ovat Raha-automaattiyhdistys sekä opetus- ja kulttuuriministeriö. (Nyyti ry 2013.)

### 3 Sinkkuus yhteiskunnan ilmiönä

Sinkku tulee englanninkielisen sanasta "single". Suomeksi se voidaan kääntää monin eri tavoin, kuten vanhaksiiksi, naimattomaksi, puolisoittomaksi ja perheettömäksi. Mäkinen käyttää teoksessaan sanaa yksineläjänainen, koska hänen tutkimuksensa kohdistuu pelkästään naispuolisiin henkilöihin. Näihin kaikkiin sanoihin liittyy erilaisia mielleyhtymiä, kuten Mäkinenkin teoksessaan toteaa. (Mäkinen 2008a, 29 - 31.) Työssä päädyttiin käyttämään kuitenkin sanaa "sinkku", koska sana esiintyy myös tutkimamme ryhmän nimessä. Lisäksi käsitteen soveltuvuus opinnäytetyöhön varmistettiin Kotimaisten kielten tutkimuskeskuksesta, ja saadun vastauksen mukaan "sinkku" on yleisessä käytössä oleva yleissana, jonka käyttö opinnäytetyössä on sopivaa. (Kotimaisten kielten tutkimuskeskuksen tiedoksianto 2013.)

"Sinkku" käsitteenä alkoi yleistyä vasta seitsemänkymmentäluvulta alkaen. Tätä aikaisemmin ajateltiin, että yksineläjä on opiskelija, teini-ikäinen tai seurusteleva. Kolmenkymmenen ikävuoden saavuttaneen henkilön nähtiin olevan jo liian vanha kutsuttavaksi tällaisin nimityksin, joten hänestä tuli naimaton. Naimattomaksi jääminen nähtiin toivomattomana tilanteena, joka pyrittiin salaamaan. (Tucker 2003, 18.)

Aiemmin yksinjäätminen oli naiselle normaalia vain silloin, kun hän jäi leskeksi. Muissa tapauksissa ajateltiin, että naisessa täytyi olla jotakin vikaa, jos hän eli yksin. Yksinäisestä naisesta saatettiin ajatella, että hänellä oli esimerkiksi alkoholiongelma tai hän oli pettänyt miestään, tai häntä saatettiin jopa syyllistää huonosta puolisovalinnastaan. Naisen oletettiin tällaisessa tilanteessa myös käyttäytyvän kuten uhrin, sillä jos hän vaikutti tyytyväiseltä, hänen nähtiin olevan itse syyllinen yksin jäämiselleen. (Tucker 2003, 17.)

Naimaton ihminen, jolla ei ollut yhtään suhdetta takanaan, herätti epäilystä vielä enemmän. Vanhaksiiksi tai -pojaksi kutsuminen aiheutti pelkoa ja häpeää. Yksin jääneessä henkilössä nähtiin olevan ikään kuin jotakin vikaa. Hänen seksuaalista suuntautumistaan saatettiin epäillä tai hänen nähtiin olevan kirottu tai jollain tapaa henkisesti vajaa. (Tucker 2003, 17-18.)

Ojalan ja Kontulan (2002) mukaan yksin eläminen on yleistynyt viimeisten vuosikymmenten aikana. Parisuhteita muodostetaan yhä myöhemmällä iällä, ja sen lisäksi avioerot ovat yleistyneet. Myös naisten koulutustason nousu on voinut vaikuttaa heille sopivan kumppanin löytymättömyyteen. Miehillä taas vähävaraisuus vaikeuttaa usein parisuhteen muodostamista. (Kontula & Ojala 2002, 3.)

Yhteiskunnassamme vallitsevien normien mukaisesti miehen ja naisen oletetaan muodostavan avo- tai avioliiton, jossa he asuvat yhdessä ja hankkivat yleensä lapsia. Tällainen ydinperhe nähdään yhteiskunnallisena ihanteena. Todellisuudessa tällainen tilanne toteutuu harvemmin, sillä nykyään on paljon yksinhuoltajia, samaa sukupuolta olevia pariskuntia sekä pariskuntia, joilla ei ole lapsia. Mäkisen mukaan erityisesti yksin elävien naisten ajatellaan rikkovan ydinperheeseen liittyvää ihannenormia, sillä heitä ei voida määritellä esimerkiksi vaimoksi tai äidiksi. (Mäkinen 2008a, 35-37.)

Naimattomien elämä ei sisällä samoja tapahtumia kuin perheellisten. Yksinelävän elämäntilannetta voi olla vaikeaa määritellä, koska hänen ei voida mieltää elävän esimerkiksi onnellisena nuorena parina ja jakavan arkea parisuhteessa tai ”tyhjän pesän” -vaiheessa, jossa pari elää uudelleen ilman lapsia. Jos naimaton ei ole myöskään äiti, häneltä jää näkemättä lapsen kasvuun liittyvät eri vaiheet, kuten koulun aloittaminen ja valmistuminen ammattiin. (Mäkinen 2008a, 44.)

Vaikka opinnäytetyö käsittelee yksineläjiä, kaikki Mäkisen mainitsemat eri elämänvaiheet eivät välttämättä kuvaa ”Sinkkuna”-ryhmän keskustelijoita. Valtaosa ryhmän keskustelijoista on nuoria aikuisia, ja tästä syystä heillä ei välttämättä vielä ole samankaltaisia elämäkokemuksia kuin vanhemmilla yksineläjillä. Kaikki yhteiskunnassa vallitsevat ihannenormit parisuhteen muodostamisesta eivät myöskään välttämättä kosketa vielä ryhmään osallistuneita. Keskustelijoiden kommenttien perusteella heidän voidaan kuitenkin nähdä olevan huolissaan siitä, ovatko he jäämässä sinkuiksi ja tämän vuoksi vallitsevien ihannenormien ulkopuolelle. Toisaalta osa keskusteluun osallistuneista oli yli kolmekymmentävuotiaita, jolloin tällaiset asiat saattavat olla jo ajankohtaisempia.

Perheettömyyden ja nuoruuden ajatellaankin usein olevan sidoksissa toisiinsa. Yleensä vain nuoret naiset mielletään puolisolottomiksi ja lapsettomiksi. Yksineläisyys nähdään tilanteena, jossa nainen ei ole vielä valmis äidiksi ja puolisoiksi. Yksineläjän ikä ja elämäntilanne eivät välttämättä vastaa muiden samanikäisten elämäntilannetta. Yksineläjä voi mieltää ikänsä itse erillaiseksi kuin muut ja se voi vaikeuttaa hänen sosiaalista vuorovaikutustaan. Tämä tilanne voi vaikuttaa siihen, että yksilö tutustuu eri-ikäisiin sekä erilaisissa elämäntilanteissa oleviin ihmisiin kuin hänen ikäisensä yleensä. (Mäkinen 2008a, 44.)

Myös media on vaikuttanut ilmiöön antamalla sinkkuudesta positiivisen kuvan. Mediassa onkin yleistä kuvata sinkut nuoriksi ja menestyviksi ihmisiksi. Useimmiten heidät koetaan ihan-noiduiksi ja kadehdituiksi henkilöiksi, vaikka toisaalta heitä saatetaan pitää itsekkäinä oman edun tavoittelijoina. Laajemmin tarkasteltuna myös yhteiskunnallinen tilanne voi vaikuttaa siihen, miten sinkkuihin suhtaudutaan, kun esimerkiksi työelämän paineet ovat kasvaneet ja elämä on muutenkin tullut mutkikkaammaksi. Ihmisten on helpompi nähdä syyllisenä tähän ilmiöön jokin tietty ihmisryhmä, kuten sinkut, sen sijaan että asiaa tarkasteltaisiin moniulotteisemmin. (Kontula & Ojala 2002, 9.)

Sinkkujen on havaittu olevan myös hyvä kohderyhmä markkinoinnille. Tämä ilmenee esimerkiksi kohderyhmälle suunnatuissa lehdissä, erilaisissa ryhmissä sekä harrastetoiminnassa. On syntynyt myös yrityksiä, jotka yrittävät auttaa kumppanin löytämisessä. (Tolvanen 2000, 10.) Ihmiset eivät lisäksi välttämättä enää arvosta yhtä paljon suhteen luomista eivätkä siten pidä kumppanin löytämisestä kovin tärkeänä ja jatkavat täydellisen kumppanin etsimistä tai yrittävät korvata parisuhteen joillakin muilla asioilla. Jotkut ihmiset saattavat kokea, että esimerkiksi harrastukset tuovat elämään sisällön. (Kontula & Ojala 2002, 128.)

Sinkkuna eläminen voidaan toisaalta nähdä vapaaehtoisena ja myönteisenä valintana. Esimerkiksi hyvän elintason ansiosta parisuhteen muodostaminen ei ole välttämätöntä samalla tapaa kuin aikaisemmin. (Kontula & Ojala 2002, 3.) Jotkut saattavat kokea oman sinkkuutensa hyvin positiivisenakin asiana ja suhtautua siihen esimerkiksi mahdollisuutena elää vapaammin. Kuitenkin sinkkuus voi olla myös raskas asia. ”Sinkkuna” -ryhmän keskustelun kommentteista ilmeni, että sinkkuus koettiin tässä aineistossa pääasiassa negatiivisena asiana.

Pidemmän päälle yksin eläminen ei välttämättä ole järkevää eikä hyväksi, sillä ihminen tarvitsee läheisiä ja pysyviä ihmisiä lähelleen. Läheiset ja pysyvät ihmissuhteet mahdollistavat sen, että voimme hyvin ja pystymme kehittymään. Ystävät ovat tietysti myös arvokkaita, mutta ne eivät korvaa rakkaussuhteen tuomaa läheisyyttä. (Josefsson & Linge 2010, 13-14.)

### 3.1 Varhaisaikuisuuden kehitystehtävät

”Sinkkuna” -ryhmän keskustelijat olivat iältään noin 20 - 35-vuotiaita. Alle 35-vuotiaita oli kuitenkin huomattavan vähän. Valtaosa keskustelijoista oli yli 20-vuotiaita. (Ks. Liite 3, Kuvio 1.) Sen vuoksi, että ikäjakauma on melko laaja, opinnäytetyössä käsitellään sekä varhaisaikuisuuden sekä aikuisuuteen liittyviä kehitysvaiheita ja niitä koskettavia teorioita.

Nuoruusiän kehitystehtäviin kuuluu minäkuvan ja oman identiteetin luominen. Oleellista tässä ikävaiheessa on myös eheän persoonallisuuden kehittyminen ja kyky tasavertaisen parisuhteen muodostamiseen. (Marttunen & Kaltiala-Heino 2010, 595.) Aalberg & Siimes ovat käyttäneet

ikävuosista 18 - 22 käsitettä jälkinuoruus. Jälkinuoruudessa aikaisemmat kokemukset naisena tai miehenä olemisesta alkavat muodostua selkeämmäksi kokonaisuudeksi. Jälkinuoruuteen kuuluu identiteettikriisi liittyen siihen, minkälaisia tulevaisuutensa kohdistuvia valintoja nuori tekee. Nuoren yhteiskunnallinen vastuu alkaa kasvaa, ja esimerkiksi ammatilliset päämäärät ja kysymykset perheen perustamisesta ovat keskeisessä asemassa tässä ikävaiheessa. (Aalberg & Siimes 2010, 70-71.)

Kuusinen viittaa Havighurstiin, jonka luoman kehitystehtäväteorian mukaan olennaisia kehitykseen vaikuttavia tekijöitä ovat ympäristön ja yhteiskunnan asettamat sosiaaliset odotukset. Näistä odotuksista muodostuu koko ajan muuttuvia sosiaalisia rooleja, jotka puolestaan luovat erilaisia oletuksia ja velvollisuuksia. Havighurstin mukaan yksilön kehityksen kannalta keskeistä on sopeutuminen asetettuihin sosiaalisiin vaatimuksiin. Myöhäisnuoruuteen kuuluviksi kehitystehtäviksi voidaan määritellä muun muassa omista vanhemmista irtaantuminen ja parisuhteeseen valmistautuminen. Myöhäisnuoruuden jälkeiseen varhaisaikuisuuteen liittyviin kehitystehtäviin kuuluvat taas elämäkumppanin valinta sekä perheen perustaminen ja perheen talouden hallintaan liittyvät kysymykset. (Kuusinen 2008, 311-312.)

Nuoren aikuisen kehityshaasteena olevaa kykyä muodostaa ihmissuhteita voidaan kuvata myös siten, että läheisten psyykkisten ja fyysisten ihmissuhteiden tulisi olla siinä määrin tyydyttäviä, että nuori aikuinen näkisi yhdessä olemisen miellyttävämpänä vaihtoehtona kuin yksin olemisen. Ensimmäisiin rakkaussuhteisiin vaikuttavat usein lapsuuden tunne- ja ruumismuistot, joita seurustelu nostaa pintaan. Aiemmat hellyyden kokemukset tulisi osata muuntaa toiseen kohdistuvaksi rakkaudeksi. Toisaalta myös uudenlaisten tunnesuhteiden luominen ja kehittäminen on mahdollista. (Klockars 2011, 20.)

Sosiaalinen kehitys alkaa lapsella jo ennen kuin hänellä on lainkaan sosiaalisia suhteita. Vuorovaikutus on tällöin lähinnä pieniä hetkiä, jolloin lapsi katselee hoitajaansa. Tästä huolimatta vaihe on tärkeä, sillä tällöin luodaan pohja sosiaalisille suhteille. Sosiaalisten suhteiden muodostamisen perustaan liittyvät lapsen mahdollisuudet muodostaa kiintymyssuhde omaan hoitajaansa. Saamansa mallin kiintymyssuhteista lapsi siirtää myöhemmin aikuisuuden ihmissuhteisiin. Aikuisiässä ihmissuhteet tuovat mieleen lapsuudessa syntyneen turvallisuuden tunteen. (Keltikangas-Järvinen 2010, 153.)

Kiintymyssuhde teorian on kehittänyt John Bowlby, joka oli Iso-Britanniasta kotoisin oleva lastenpsykiatri ja psykoanalyytikko. (Josefsson & Linge 2010, 31.) Voidaan puhua kahdenlaisesta kiintymyssuhteesta, jotka ovat turvallinen ja turvaton. Turvaton kiintymyssuhde voidaan jakaa vielä välttelevään ja torjuvaan malliin. Erityisesti kiintymyssuhde tulee esiin erotilanteissa. Kiintymyssuhteen voidaan kuvata olevan turvallinen, kun lapsi huolestuu hoitajan lähtessä pois. Hän käyttää kohtuullisesti resursseja etsiäkseen hoitajan ja riemastuu hoitajan



palatessa. Turvaton, välttelevä malli ilmenee siten, että lapsi ei ole erityisemmin huolissaan siitä, että jää itsekseen vieraiden tai uuden ihmisen kanssa. Nähdessään jälleen hoitajansa hän reagoi päinvastoin kuin turvallisesti kiintynyt lapsi: hän välttelee hoitajaansa. Turvaton torjuva malli ilmenee lapsen käyttäytymisessä siten, että lapsi huolestuu paljon erotessaan hoitajastaan. Palatessaan hoitajan on vaikea saada häntä rauhoittumaan. Lapsi toivoo lohtua, mutta myös torjuu sen, eikä anna hoitajan lohduttaa itseään. (Keltikangas-Järvinen 2010, 153-154.)

Tutkimusten mukaan tärkein aika kiintymyssuhteen muodostamiselle on ennen lapsen kahden ja puolen vuoden iän saavuttamista. Silloin kiintymyssuhde on muodostettu hyvin tai puutteellisesti. On myös tutkittu, että myöhemminkin voidaan muodostaa tarpeeksi hyvä kiintymyssuhdemalli, mikäli olosuhteet sen sallivat. Turvallisen kiintymyssuhdemallin muodostuminen mahdollistaa sen, että lapsi saa työvälineitä käsitellä myöhemminkin eri tilanteita psyykkisesti. Tällaiset mielikuvamallit mahdollistavat kyvyn käsitellä ei-toivottuja tunteita niin, ettei se johda epätoivottuun, esimerkiksi aggressiiviseen käyttäytymiseen. (Keltikangas-Järvinen 2010, 154.)

Eri tilanteissa kaiken ikäiset ihmiset haluavat säilyttää elämässään tärkeimmät kiintymyssuhteet. Kyseessä on perustarve, joka liittyy siihen, että ihminen haluaa olla toisen lähellä - mieluusti sellaisen ihmisen, joka on itseä vanhempi ja osaavampi. Samanaikaisesti yksilö pyrkii etsimään tilaa myös itselle ja omille tarpeilleen. Itsenäisyys ei siis tarkoita sitä, että hän sulkisi pois elämästään suhteessa olemisen tai riippuvuuden toisesta. (Sinkkonen 2010, 92-93.)

Nuorena kiintymyssuhteiden kohde muuntuu vanhemmista muihin ihmisiin, kuten ystäviin ja seurustelusuhteisiin. Toisaalta nuorille on myös tärkeää, että heillä on aikuinen, jolle he voivat paljastaa voimakkaita tunteitaan. Usein nuoren oirehdinta voidaan liittää turvattomuuden tunteeseen. Tällaista oirehdintaa voi olla esimerkiksi eristäytyminen, välinpitämätön käytös omaa ruumiillista seksuaalisuutta kohtaan, kontrolloimattomat tunteenpurkaukset sekä epätoivoisuuteen liittyvät tunteet. Seksuaalinen kypsyminen mahdollistaa seksuaalisuudenkin tulemisen mukaan vuorovaikutukseen. Turvaton nuori ei oikeasti hae suhteistaan lainkaan seksuaalista kanssakäymistä, vaan hän haluaisi tuntea läheisyyttä sekä kuuluvansa jollekin. (Sinkkonen 2010, 93-94.)

Varhaislapsuudessa yksilö käyttää erilaisia keinoja muodostaakseen tunnesiteen vanhempiensa sekä muiden aikuisten kanssa. Samoja keinoja hyödynnetään koko elämän ajan, kun ihminen pyrkii kontaktiin kiinnostavien ihmisten kanssa toiveenaan muodostaa parisuhde. Monet käyttäytymismallit nähdään usein olevan osa aikuisen rakastumista, mutta oikeastaan ne ovat tulleet tutuiksi jo varhaislapsuudessa. Näistä käyttäytymismalleista hyvä esimerkki on se, miten lapsi pyrkii katsekontaktiin muodostaakseen siteen aikuiseen. Samaan tilanteeseen kuuluu

myös aikuiselle hymyileminen. Näillä keinoilla pyritään muodostamaan tunneside, joka takaa lapsen turvallisuuden vaaratilanteessa. Aikuinen käyttää samoja keinoja kuin lapsena lähestyessään kiinnostuksen kohdettaan. Ihminen pyrkii lähestymään kiinnostuksen kohdettaan katsekontaktin ja hymyn avulla. Mikäli kiinnostuksen kohteen olo on melko varma hän vastaa hymyyn vaistomaisesti. (Josefsson & Linge 2010, 33-34.)

Myös se, miten rakastunut ihminen kokee vahvaa läheisyyden kaipuuta, pohjautuu lapsuuteen. Pieni lapsi haluaa olla paljon hoitajansa sylissä. Lisäksi hoitajan syliin päästessään mielensä pahoittanut lapsi yleensä rauhoittuu nopeasti. Aikuisen rakastuessa hän kokee samanlaista tarvetta ja käyttäytyy samankaltaisesti kuin lapsena. Hän haluaa koko ajan olla puolisonsa läheisyydessä. Vaikeissa tilanteissa kumppanin läsnäolo koetaan myös rauhoittavana. Vastavanlaisia esimerkkejä käyttäytymismallien samankaltaisuudesta on useita. (Josefsson & Linge 2010, 34-35.)

Varhaislapsuuden kokemukset kiintymyssuhteista sekä niihin liittyvistä käyttäytymismalleista saattavat olla myös ongelmallisia aikuisiässä. Se miten, vanhemmat ovat pystyneet antamaan läheisyyttä ja turvaa vaikuttaa positiivisesti tai negatiivisesti aikuisiällä. Vanhempien läheisyyden ja turvan saaminen vaikuttaa siihen, millaiset mahdollisuudet lapsella on kehittyä itsevarmaksi ja muodostaa vanhempana ihmissuhteita. Lapsen kiintymyssuhdemalli voi olla turvallinen, turvaton-välittelevä tai turvaton-ristiriitainen. Kiintymyssuhdemalli pysyy aikuisiällä samana. Lapsen mukautuminen vanhempien käytökseen vaikuttaa siihen, millä tavoin aikuinen toimii myöhemmin parisuhteessa. (Josefsson & Linge 2010, 37, 41-42.)

Tunnemuistiin tallentuvat kaikki ihmisen kokemukset eri tilanteista ja niiden herättämistä tunteista. Näiden muistikuvien kautta ihminen kykenee tulkitsemaan välittömästi eri tilanteita ja päätellä, miten niissä tulisi toimia. Lapsuuden vuorovaikutustilanteet hoitajien kanssa tallentuvat myös ihmisen tunnemuistiin. Näiden tunnemuistiin tallentuneiden asioiden pohjalta muodostuu yksilön ihmissuhdemalli. Ihmissuhdemalli puolestaan on malli, jonka mukaisia ihmissuhteiden tulisi saatujen kokemusten mukaan olla, jotta lapsi saisi läheisyyttä. Myös ihmissuhdemalli säilyy läpi elämän. (Josefsson & Linge 2010, 44-46.)

Toisaalta ihmissuhdemallin voidaan nähdä myös muuttuvan läpi elämän. On syytä kuitenkin tiedostaa, että ihmissuhdemallia ei voi muuttaa pohtimalla suunnitelmia, joiden avulla saavuttaa läheisyyttä tai opettelemalla teorioita, jotka kertovat ihmissuhteiden toiminnasta. Ajatukset tai älyllinen tieto eivät vaikuta tunnemuistiimme, ja tästä syystä ne eivät vaikuta myöskään ihmissuhdemalliimme. Uudet kokemukset elämässä sen sijaan voivat saada muutoksia aikaan. Koettuamme jotakin uudenlaista tunnemuistin valtaavat uudet mielikuvat ja pidemmän ajan kuluessa ne voivat muuttaa tapaamme ajatella, toimia ja tuntea. Ihmissuhdemallin muuttaminen on mahdollista oppimalla uusia tapoja toimia ihmissuhteissa. Uusien toi-

mintatapojen oppiminen on mahdollista, jos altistaa itsensä omasta ihmissuhdemallin mukaisista kokemuksista poikkeaville kokemuksille. Tällä tavalla voi synnyttää uusia vahvoja tunteumistoja ja sen kautta voi muuttaa ihmissuhdemallia ja omaa käyttäytymistään. (Josefsson & Linge 2010, 52-53.)

Myös temperamentti vaikuttaa siihen, miten ihminen toimii esimerkiksi uusissa sosiaalisissa tilanteissa, ja mitä valintoja hän tekee elämässään. Alle kolmevuotiaalle lapselle varautuneisuus on tavanomaista vieraissa tilanteissa, mutta lapsen toimiessa samalla lailla vielä vanhempana voidaan tämä reagoititapa nähdä temperamentin piirteenä. Toiset ihmiset toimivat varautuneesti ja ennakkoluuloisesti vieraissa tilanteissa. Osa ihmisistä puolestaan haluaa jatkuvasti uusia kokemuksia. Näitä taipumuksia voidaan sanoa temperamenttipiirteiksi. Lapsi kohtaa erilaisia tilanteita, jotka koskevat sitä, että lapsen pitää valita, välttääkö vai lähestyykö hän jotakin asiaa. Lapsi voi joutua esimerkiksi valitsemaan, osallistuuko leikkiin vai ei. Valintoihin vaikuttaa lapsen temperamentti. Aikuisiällä tulee eteen samankaltaisia tilanteita, mutta niissä joutuu usein valitsemaan kahden yhtä hyvän tai kahden epämiellyttävältä vaikuttavan asian väliltä. Tällaisissa haastavissa valinnoissa temperamentti vaikuttaa siihen, kuinka paljon stressiä tilanne aiheuttaa tai kuinka paljon tällaiset valinnat vaativat voimavaroja. Temperamentti vaikuttaa myös siihen, miten helppoa valinnan tekeminen on ja mihin vaihtoehtoon ihminen lopulta päätyy. (Keltikangas-Järvinen 2008, 50, 52.)

”Sinkkuna”-ryhmän keskustelijat kuvasivat myös sitä, miten vaikeaa uusiin ihmisiin tutustuminen heille on, koska kokevat itsensä ujoiksi. Lisäksi keskustelussa useampi pohti, uskaltaisiko joissain tilanteissa toimia haluamallaan tai tilanteen edellyttämällä tavalla. Kommenttien perusteella moni keskustelija koki myös vahvaa läheisyyden kaipuuta kumppanittomuudestaan johtuen.

### 3.2 Yksinäisyys eri näkökulmista tarkasteltuna

Yksinäisyydellä tarkoitetaan sitä, että yksilöllä ei ole yhtään tai tarpeeksi läheisiä. Käsitteenä yksinäisyys voidaan liittää vallitsevaan kulttuuriin tai aikakauteen. Aiemmin ihmiset olivat enemmän tekemisissä kyläyhteisöiden ja sukujensa kanssa. Läheiset ihmiset asuivat lähempänä toisiaan. Tämän ansiosta nykyään yleistynyttä yksinäisyyttä ei esiintynyt samassa määrin. (Nevalainen 2009, 10.)

Monien tutkimusten mukaan nuoret ovat eri ikäryhmistä yksinäisimpiä. Fyysiset muutokset sekä emotionaalisten, moraalisten ja älyllisten kykyjen kehittyminen nuoruudessa saattavat vaikuttaa yksinäisyyden tunteen lisääntymiseen. Nuoruusikään kuuluu oman itsensä etsiminen, lukuisat muutokset sekä erilaiset toiveet ja pelot tulevaisuuden suhteen. Ihmissuhteissa tapahtuu muutoksia, kokemuksia ei ole vielä paljon ja eri taidoissa on kehitettävää. Nuoruudes-

sa aletaan myös muodostaa täysin uudenlaisia ihmissuhteita, kuten seurustelusuhteita. Samaan aikaan nuori irtautuu vanhemmistaan emotionaalisesti, vaikka onkin heistä tosiasiaa yhä riippuvainen. (Kangasniemi 2005, 229-230.)

Opinnäytetyön aineistossa keskustelijat toivat esiin erilaisia keinoja, joiden avulla olivat selvinneet yksinäisyydestä. He toivat esiin omia hyödyllisiksi kokemiaan tapoja pärjätä yksinäisyyden kanssa. Näitä tapoja olivat muun muassa opiskelijatapahtumiin osallistuminen, kirjoittaminen, matkustelu, lukeminen ja itsensä kiireisenä pitäminen. Keskustelussa ei kuitenkaan ilmennyt, miten paljon tai minkälaisia sosiaalisia suhteita ryhmään osallistujilla on reaali-ilmassa. Useampi keskustelija toi esiin kuitenkin sen, että kaipasi läheistä suhdetta erityisesti iltaisin yksin kotona ollessaan koki itsensä yksinäiseksi.

Globalisaatio ja sen myötä ihmisten muuttaminen toiselle paikkakunnalle tai jopa eri maahan asettaa omat haasteensa esimerkiksi ystävyys-suhteille. Nykyään ei olla toisten kanssa tekemisissä samassa määrin niin kuin ennen. Aikaisemmin annettiin enemmän aikaa kasvokkaisele vuorovaikutukselle, kun taas nykyään käytetään paljon internetiä. Tämä saattaa johtaa esimerkiksi siihen, että menee useita päiviä, ennen kuin yksinäinen ihminen on taas tekemisissä muiden kanssa. (Nevalainen 2009, 11.)

Yhdessäolon ja kommunikaation tavat ovat muuttuneet, mistä esimerkkinä ovat internetin ja puhelimen käyttömahdollisuudet. Lisäksi paikasta toiseen liikkuminen on tullut yksinkertaisemmaksi. Yhteydenpitoa muihin ovat auttaneet myös parantuneet yhteydet, jotka helpottavat liikkumista paikasta toiseen. Ihmisten muuttaminen maalta kaupunkiin on vaikuttanut ihmissuhteiden määrään ja laatuun. Tästä huolimatta tietynlaiset sosiaaliset suhteet pysyvät ihmisillä samoina. Esimerkiksi se, että ihmiset perustavat perheen, käyvät töissä ja harrastuksissa on pysynyt ennallaan. Näiden asioiden varaan sosiaalinen elämä on usein rakennettu. (Heiskanen & Saaristo 2011, 32-33.)

Länsimaisissa yhteiskunnissa arvostetaan paljon vapautta, ja Suomen perustuslaissakin on määritellyt ihmisen oikeus henkilökohtaiseen vapauteen. (Heiskanen & Saaristo 2011, 25.) Myös ihmisessä arvostettuja ominaisuuksia ovat vapaus, nopeus ja keveys. Tiedon siirtäminen paikasta toiseen tapahtuu nykyään erittäin nopeasti, mutta vastaavasti ihmiset ovat yhä enemmän sidoksissa ajankäyttönsä kanssa. Jatkuvan kiireen keskellä ihminen ei ehdi levätä. Vaikka nykyään on paljon teknisiä apuvälineitä, jotka ovat kehittyneet nopeasti, ne rasittavat ihmisen mieltä, sillä ihminen on pysynyt samanlaisena. (Heiskanen & Saaristo 2011, 16.)

Nykyään yhteinen etu ei ole enää yhtä tärkeää, ja kontaktit muihin ihmisiin ovat heikentyneet. Saavutetun vapauden hinta on yksinäisyys. Tämän seurauksena ihmiset ottavat yksin vastuun omista asioistaan, oli kyse sitten menestyksestä tai epäonnistumisesta. Nykyajan yh-

teiskunnassa useat asiat kohdistetaan yksilöiden ongelmiksi ja pyritään siirtämään vastuu yksilöille. Kun ihminen on aivan yksin omien asioidensa kanssa, ei hän voi myöskään asettaa vastuuta epäonnistumisistaan muille. Seurauksena tästä ihminen voi masentua, kärsiä syömishäiriöistä, riippuvuuksista tai alkaa kokea itseinhoa. (Heiskanen & Saaristo 2011, 16, 18.)

Myös mediassa yksinäisyys on paljon esillä. Tämä on seurausta monista eri tekijöistä, mutta yksi merkittävimmistä syistä on yksinäisyyden lisääntyminen viime vuosikymmeninä. (Jokinen 2005, 9-10.) Toisaalta yksin eläminen voidaan nähdä myös vapaaehtoisena ja hyvänä valintana. Yksin asuvien määrän kasvettua myös puhe sinkuista on lisääntynyt. Kuitenkin on alettu keskustella näiden sinkkujen yksinäisyydestä ja parisuhteen kaipuusta. (Jokinen 2005, 10.)

Kangasniemen määritelmän mukaan yksinololo voi olla myönteinen sekä kielteinen kokemus. Hän toteaa, että yksinäisyyden tunne ei kuitenkaan tarkoita välttämättä muiden fyysistä poissaoloa. Joissain tapauksissa ihminen voi tuntea itsensä yksinäiseksi muiden seurassa. Yksinäisyyttä tutkittaessa yksinäisyys viittaakin sen psyykkiseen kokemukseen. (Kangasniemi 2005, 231-232.)

Yksinäisyyden voidaan nähdä esiintyvän joskus vain joissakin tilanteissa. Jotkut saattavat kokea itsensä yksinäiseksi ollessaan kotona tai luonnossa, kun taas toisilla yksinäisyyden tunne viriää suuremmassa ihmisjoukossa. Joillekin esimerkiksi juhlat saattavat tuottaa haasteita - erityisesti, jos ei tunne ketään paikalla olijoista. Joillekin taas juhlapäivät, kuten joulu, saattavat aiheuttaa yksinäisyyden tunnetta, vaikka he eivät muutoin näkisi yksinäisyydessään mitään ongelmaa. (Nevalainen 2009, 13-14.)

Ihmissuhteiden muodostamista saattaa lisäksi vaikeuttaa ujous. Ihminen, joka on kovin ujo saattaa vältellä sosiaalista kanssakäymistä ja itsensä esille tuomista, koska pelkää fyysisten oireiden ilmaantumista, kuten punastumista ja äänen vapisemista. (Mattila 2004, 12.) Tutkimusten mukaan monet ihmiset saattavat jännittää vieraita ihmisiä, vastakkaisen sukupuolen edustajia tai arvovaltaisen aseman omaavia ihmisiä. Tutkimukset keskittyvät kuitenkin vain sellaisiin asioihin, joita on helppo mitata, kuten ujouden tiedostettuihin oireisiin. Niissä ei välttämättä tule esille näkymätön ujous. Tutkimusten perusteella ujon ihmisen piirteistä voidaan havaita välttelevä käytös, katsekontaktin vältteleminen sekä sivuun jättäytyminen. Ujolta ihmiseltä saattaa puuttua tärkeää itseluottamusta ja rohkeutta. Sen yhtenä oireena voidaan nähdä muiden vierastaminen. (Mattila 2004, 17). Ihminen saattaa myös toimia huomauttamattaan itselleen haitaksi tiettyjen toimintamallien mukaisesti, mikä mahdollistaa yksinäisyyden ruokkimisen. Tällaisilla henkilöillä ei välttämättä edes ole tunnetta yksinäisyydestä, eivätkä he sen takia pyrikään eroon yksinäisyydestään. Vältellessään muita ihmisiä pidemmän aikaa, yksinäisyys saattaa johtaa siihen, että voi sairastua esimerkiksi masennukseen tai saada paniikkikohtauksia. Yksinäisyyden näyttäminen muille saattaa olla myös hyvin vaikeaa, koska

yksinäisyys hävettää. (Mattila 2004, 171-173.) Moni ”Sinkkuna”-ryhmän keskustelija koki itsensä ujoksi, millä saattoi olla vaikutusta myös ihmissuhteiden muodostamiseen.

Ujolla ihmisellä voidaan nähdä olevan puutteita sosiaalisissa taidoissa. Sosiaalisten taitojen puutteesta syntyy usein negatiivinen kehä: koska ihmisellä on sosiaalisten taitojen puutteita, hän ei hakeudu muiden ihmisten seuraan, jolloin hän voisi oppia uusia sosiaalisia taitoja. Tällainen sosiaalinen eristäytyminen ei anna mahdollisuuksia harjoittaa sosiaalisia taitoja muiden kanssa, mikä ylläpitää ujoutta ja avuttomuutta. (Mattila 2004, 88.)

Yksinäisyys voidaan kokea myös positiivisena asiana. Joskus ihmiset haluavat viettää jonkin mittaisia ajanjaksoja yksin, jolloin heillä on mahdollisuus esimerkiksi kerätä voimia tai miehistellä omia asioitaan. Toisinaan kun elämässä tapahtuu erilaisia asioita, ihmisellä voi olla tarve pysähtyä pohtimaan asioita. Tällainen pohdiskelu saattaa selkeyttää ajatuksia ja olla hyväksi. Omissa oloissa saatetaan haluta olla myös silloin, kun ihmissuhteissa on ollut ongelmia, eikä ihminen koe pystyvänsä luottamaan muihin. Ajan myötä ihminen kokee pystyvänsä palaamaan muiden seuraan. Jotkut taas saattavat olla luonteeltaan sellaisia, että he viihtyvät hyvin yksinään, koska tällöin he saavat päättää itse asioistaan murehtimatta sitä, mitä muut niistä ajattelevat. (Nevalainen 2009, 18-19.)

#### 4 Sosiaalinen media vuorovaikutuskanavana

Sosiaalisesta mediasta on vaikeaa muodostaa yhtenäistä kuvaa, sillä siinä tapahtuu koko ajan muutoksia. Kuitenkin sosiaalista mediaa on mahdollista kuvailla erilaisten lajityyppien avulla. Niiden kautta voidaan hahmottaa sosiaalisen median erityispiirteitä verrattuna tavanomaiseen mediaan. Lajityypeillä voidaan tarkoittaa keinoja ymmärtää, luokitella, ilmaista, tulkita ja tuottaa sosiaalisen median sisältöjä ja niihin kuuluvia sosiaalisia kytköksiä. (Lietsala & Sirkkunen 2010, 273.)

Sosiaalisesta mediasta puhuminen alkoi yleistyä 2000-luvun alussa. Tunnetuimpia sosiaalisen median välittäjiä ovat esimerkiksi Facebook, YouTube, Wikipedia, IRC- Galleria, MySpace ja Second Life. Sosiaalisen median palvelut voidaan jakaa eri kategorioihin. Näitä kategorioita ovat tuotanto- ja julkaisutyökalut, kuten blogit, podcast-lähettykset ja wikit, jakelusivustot, kuten YouTube, verkostosivustot, kuten Facebook, MySpace ja IRC-Galleria, yhteistuotannot, kuten Wikipedia sekä virtuaalimaailmat, kuten Second Life ja Habbo Hotel. Kuitenkin osa näistä palveluista voidaan sijoittaa useampaan kategoriaan, koska jotkin niistä saattavat hyödyntää vain tiettyjä sosiaalisen median piirteitä. (Lietsala & Sirkkunen 2010, 264-265.)

Laaksonen, Matikainen ja Tikka ovat myös todenneet, että toisaalta erilaisten luokittelujen tekeminen voi olla haastavaa, koska aina ei ole välttämättä selkeää, mihin tehdä raja eri ka-

tegorioiden välillä. He tuovat esiin myös näkemyksen siitä, voidaanko aiemmat vuorovaikutuskanavat, kuten keskustelupalstat, hyväksyä osaksi sosiaalista mediaa, vaikka niihin kuuluu sosiaalisen median piirteitä. Nämä ovat verkossa tapahtuvaa käyttäjälähtöistä vuorovaikutteista toimintaa ja suuntautuvat useammalle henkilölle yhtä aikaa. (Laaksonen, Matikainen & Tikka 2013, 15-16.)

Sosiaalisen median voidaan nähdä muodostuvan erilaisista toiminnoista, joiden avulla viestintää voidaan suunnata yhdeltä henkilöltä useammalle. Termiä ”sosiaalinen media” on kuitenkin arvosteltu, koska se luo sellaisen käsityksen, että perinteinen media ei olisi sosiaalista. (Lietsala & Sirkkunen 2010, 265.)

Sosiaalista mediaa hyödyntävät yksilöiden lisäksi eri toimijat viestintänsä järjestämisessä ja tekemällä omia palveluitaan tunnetuksi. Esimerkiksi jotkin nuorisotyön parissa toimivat organisaatiot käyttävät hyödyksi sosiaalisen median työkaluja viestinnän suunnittelussa. Näiden organisaatioiden sosiaalisen median ulkoisella viestinnällä taas pyritään tekemään palveluja asiakkaille tutuiksi. (Timonen 2011, 151-152.)

Sosiaalisen median avulla voidaan tuottaa ja muokata sisältöjä, linkittää, luoda ryhmiä, tiedottaa, verkostoitua, lähettää videoita ja ilmoittaa tapahtumista sekä osanotosta niihin. Sosiaalisen median palveluiden avulla viestiminen tapahtuu nopeasti ja vaivattomasti. Nuorisolain (2006) mukaan nuorilla tarkoitetaan alle 29-vuotiaita. (Timonen 2011, 151, 153-154.) Erityisesti nuoriin kohdistuvassa sosiaalialan työssä on luontevaa hyödyntää sosiaalista mediaa.

Sosiaalinen media on antanut ihmiselle mahdollisuuden tasavertaiseen vuorovaikutukseen muiden kanssa. Sosiaalista mediaa hyödynnettäessä ei välttämättä joudu niin helposti syrjityksi ihon värin, sukupuolen tai jonkin muun omaan taustaan liittyvän syyn takia. Toisaalta internetin käyttö on hyvin edullista, ja kynnys julkaista erilaisia asioita on matalampi, eikä kukaan ulkopuolinen valvo välttämättä sosiaalisen median toimintaa. (Seppänen & Väliwerro-nen 2012, 37, 40.)

Internetissä toimivat nuorten tukemiseen ja auttamiseen kehitetyt toimintamallit ovat muuttuneet pysyviksi ja hyviksi tavoiksi auttaa ihmisiä. Näistä erilaisista toimintatavoista nuori voi saada tärkeää tukea ja apua elämäänsä. (Kari 2011, 157.) Vähitellen internetissä tapahtuva toiminta on myös kehittynyt niin, että tunteiden ilmaiseminen eleillä on mahdollista erilaisilla hymiöillä. Ne eivät tietenkään korvaa oikeaa kanssakäymistä, mutta helpottavat hieman internetin välityksellä tapahtuvaa vuorovaikutusta. (Kari 2011, 158-159.)

”Sinkkuna” -ryhmä tarjoaa monille yksinäisille ihmisille sosiaalisen kanssakäymisen maailman. Myös anonymiteetti antaa mahdollisuuden aloittaa keskustelu muiden kanssa ilman mennei-

syyden tuomaa painoa. Lisäksi jokaisella on mahdollisuus valita, kenen kanssa on tekemisissä. Oma aktiivisuus on tärkeää, ja esimerkiksi tutkittavassa ”Sinkkuna” -ryhmässä voi yhteinen kiinnostuksen kohde antaa hyvät edellytykset yhteisille keskusteluille sekä mahdollistaa kaikkien aktiivisuuden yhteisen asian pohjalta. (Kari 2011, 163.)

Nyyti ry:llä on erilaisia internetissä toimivia ryhmiä, joiden tarkoituksena on asiakkaiden tukeminen ja henkisen hyvinvoinnin sekä elämänhallintataitojen edistäminen. Lisäksi internet-ryhmät tarjoavat vertaistukea ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Nettiauttamismallissa viitataan myös Tuuterin (2008) tekemään Pro gradu -tutkielmaan eroryhmistä. Sen mukaan keskustelut on koettu vuorovaikutteisiksi. Ryhmänjäsenet ovat tyytyväisiä siihen, että on ihmisiä, joiden kanssa jakaa samankaltaisia asioita. He kokivat, että toiset vastaavassa elämän tilanteessa olevat pystyivät ymmärtämään heitä hyvin. Keskustelijat ovat ryhmässä esimerkiksi kannustaneet toisiaan ja jakaneet hyvinkin henkilökohtaisia asioita. Kuten kasvokkaisessa vuorovaikutuksessa, myös ryhmässä saatetaan silti pahoittaa oma mieli. Tällaisessa viestintätavassa saatetaan myös joutua väärinymmärretyksi yhtä lailla kuin tavanomaisessa vuorovaikutuksessa. (Nettiauttamismalli Nyyti 2010, 33, 37.)

## 5 Aikaisemmat aiheeseen liittyvät tutkimukset

Aikaisempia tutkimuksia sinkkuudesta sekä yksinäisyydestä ja suhteen päättymisestä on tehty Nyyti ry:lle useampia. Lisäksi löytyy muutama muukin sinkkuutta käsittelevä tutkimus. Sinkkujen vertaistukitoiminnasta ei löydy tutkimuksia.

Katariina Mäkelä on tehnyt Nyyti ry:lle Pro gradu-tutkielman ”Kukaan ei kuule hiljaista huu-toani” (2010). Kyseinen tutkimus on tehty Helsingin yliopiston kasvatustieteellisessä tiedekunnassa opettajankoulutuslaitokselta. Tutkimuksen tarkoituksena on tutkia korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyden syitä verkkoryhmän kirjoitusten kautta. Tutkimustuloksissa ilmenee, että yksinäisyyteen liittyy monia eri syitä, mutta valtaosa niistä koetaan itsestä johtuviksi. Muiksi syiksi mainitaan olosuhteisiin vaikuttavat tekijät, kuten muutto uudelle paikkakunnalle. (Mäkelä 2010, 2.)

Anniina Lindberg on tehnyt myös Nyyti ry:lle Pro gradu-tutkielman ”Pärjätäkseen pitää olla sosiaalinen, aktiivinen ja menestyvä ihminen, kaikkea hyvää vaan heille, mutta entäs me muut?” (2011). Kyseinen tutkimus on tehty Helsingin yliopiston valtiotieteiden tiedekunnassa sosiaali-tieteiden laitokselta. Tutkimuksessa on tutkittu Yksinäisyys -nettiryhmän vertaistukea, sekä sitä, millaisia tapoja saada ja antaa apua ryhmästä löytyy, ja millaisessa suhteessa nämä tavat ovat toisiinsa. Tulosten mukaan ryhmään kohdistettuihin odotuksiin ja tarpeisiin ei aina pystytä vastaamaan niiden mukaisesti. Sekä avunsaajana että -antajana toimimista



kuvattiin erilaisin ulottuvuuksin, mutta avunsaajana toimiminen hallitsi keskustelua. (Lindberg 2011, 2.)

Anna Paajanen, Nea Raamos ja Salla Seppälä ovat tehneet Nyyti ry:lle opinnäytetyön ”Sinkku-na: sinkkuuden kokemuksia Nyyti ry:n nettiryhmässä” (2012) Metropolia-ammattikorkeakoulussa sosiaalialan koulutusohjelmassa. Opinnäytetyössä on tutkittu ”Sinkku-na” -verkko-ryhmän keskustelijoiden kokemuksia sinkkuudesta sekä sitä, millaisia syitä sille on kerrottu. Tutkimuksessa on eroteltu myönteisiä ja kielteisiä kokemuksia sinkkuudesta. Tulosten mukaan ryhmästä saatu tuki koetaan tärkeänä. Monet kokevat sinkkuuden päällisin puolin ikävänä asiana elämässään. (Paajanen, Raamos & Seppälä 2012, 2.)

Kaisa Tuuteri on tehnyt Nyyti ry:lle tutkimuksen ”Käsityksiä parisuhteen päättymisestä: nuorten aikuisten selityksiä ja sisäisiä tarinoita internet-ryhmissä” (2008). Tämä Pro gradu-tutkielma on tehty Helsingin yliopiston valtiotieteellisen tiedekunnan sosiaalipsykologian laitokselta. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää nuorten aikuisten käsityksiä parisuhteen päättymisestä sekä siihen liittyvistä syistä ja muodostaa aineiston pohjalta sitä kuvaavia sisäisiä tarinoita. Tutkimuksessa tutkija on luokitellut parisuhteen päättymisen eri ryhmiin. Niiden mukaan suhteen päätyminen nähdään johtuvan muun muassa itsestä ja omasta luonteesta, halusta oppia tuntemaan itsensä paremmin tai moninaisista eri syistä yhtäaikaaisesti. (Tuuteri 2008, 3, 77.)

Sari Viitaniemi on tehnyt tutkimuksen ”Yliopisto-opiskelijoiden kokema yksinäisyys - Tarkastelun kohteena Nyyti ry:n yksinäisyys-nettiryhmään kirjoitetut viestit” (2011) Nyyti ry:lle. Pro gradu-tutkielma on Tampereen yliopiston kasvatustieteiden laitokselta tehty. Tutkimuksessa tarkastellaan yliopisto-opiskelijoiden kokemaa yksinäisyyttä sekä yksinäisyyden syitä ja selviytymistä. Tulosten mukaan yksinäisyys koetaan lähes aina vastentahtoiseksi ja epämiellyttäväksi tilaksi. Yksinäisyyden syyksi koetaan oma epäpätevyys ja riittämättömyys. Yksinäisyyteen ei tuntunut löytyvän keinoja selviytyä. Yksinäisyyden ehkäisemiseen olisikin tutkimuksen mukaan tärkeää etsiä ehkäisemiskeinoja. (Viitaniemi 2011, 2.)

Osmo Kontula ja Eija Maarit Ojala ovat tehneet Väestöliitolle tutkimuksen ”Tarvitseeko minua kukaan? Keski-ikäiset yksineläjät perhekeskeisessä yhteisössä” (2002). Tässä tutkimuksessa on tarkasteltu 35 - 54-vuotiaiden yksineläjien kontakteja muihin ihmisiin sekä heidän asemaansa yhteisössään. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten yksineläjät kokevat elämänsä sosiaalisten suhteidensa kautta. Kontula ja Ojala ovat myös selvittäneet, saavatko yksineläjät yhteisöltään sosiaalista ja henkistä tukea sekä liittyykö yksin elämiseen leimaamista, marginalisoitumista tai sosiaalista syrjintää. Tutkimus kuvaa keski-ikäisten yksineläjien asemaa yhteiskunnassa. Tutkimuksen pohjalta syntyy erilaisia toimenpide-ehdotuksia, joiden tarkoituksena on parantaa yksineläjien hyvinvointia. Yksineläjistä on tutkimuksen mukaan vaikeaa

tehdä mitään yhtenäisiä johtopäätöksiä heidän kiinnostustensa ja tapojensa suhteen, koska ryhmä on niin laaja ja monia mielipiteitä sisältävä. Yksineläjät olisi kuitenkin tärkeää ottaa huomioon sosiaalipolitiikassa tasavertaisena ryhmänä muiden joukossa. Monet tutkimukseen osallistuneet yksineläjät kokevat, että he eivät ole samanlaisessa arvossa perheellisiin nähden ja että heihin suhtaudutaan eri tavalla sosiaalipalveluissa. Erilaisia tukitoimenpiteitä suunniteltaessa on Kontulan ja Ojalan (2002) mukaan tärkeää huomioida yksin elämiseen liittyvät taustatekijät. On silti myös huomioitava, ettei yksinelämistä korosteta liiaksi, vaan kaikki ihmiset tulisi nähdä samanarvoisina. (Kontula & Ojala 2002, 13, 149.)

Irma-Vappu Mikkonen on tehnyt Pro gradu-tutkielman ”Sinkkutoiminnan merkitys yksinelävien selviytymisessä” (2011) Tampereen yliopiston yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikön sosiaalityön laitokselta. Tutkimus on tehty Tampereen evankelis-luterilaisen seurakuntayhtymän yhteiskunnallisen työn sinkkutoiminnan merkityksestä yksinelävien selviytymisestä. Tutkimuksessa haetaan tietoa sinkkutoimintaan osallistuneiden elämäntilanteesta sekä heidän kokemuksistaan ja selviytymisestään ja siitä, millainen merkitys toimintaan osallistumisella heille on ollut. Tutkimuksessa tulee esille, että osallistujien sosiaaliset suhteet olivat epätyytyttäviä tai vähäisiä. Lisäksi läheisen ihmisen puute aiheutti ahdistusta. Suurin osa sinkuista, joita oli haastateltu, oli tullut sinkkuiltaan löytääkseen kumppanin. (Mikkonen 2011, 2, 50.)

Arja Mäkinen on tehnyt väitöstutkimuksen ”Oikeesti aikuiset: puheenvuoroja yksineläjänaisen normaaliudesta, hyväksyttävyydestä ja aikuisuudesta” (2008). Kyseinen tutkimus on tehty Tampereen yliopiston sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitokselta. Tutkimuksessa on haastateltu 30-47 -vuotiaita yksineläjänaisia. Tutkimuksessa keskitytään perheettömyyteen ja tarkoituksena on selvittää naisten näkökulmia omaan naiseuteensa ja yksin elämiseen liittyen. Tulosten mukaan haastatellut pyrkivät kuvaamaan itsensä naiseuden ihannekuviin liittyvät normiodotukset täyttävinä. He pyrkivät kuvaamaan itseään pääsääntöisesti samanlaisina vai-moihin ja äiteihin verrattuna. Yksineläjyyteen liittyvää erilaisuutta kuvataan positiivisesti ja yksineläjänainen määritellään esimerkiksi joitakin äitejä ja vaimoja hyväksyttävämmäksi, normaalimmaksi ja aikuismaisemmaksi. Määritelmiä voidaan kuvata neljän eri diskurssin kautta: työmyyrädiskurssi, jossa haastatellut kuvaavat yksineläjien ahkeruutta ja vastuuntuntoa; maine-diskurssi, jossa haastatellut mainitsevat mielikuvan naisesta, joka ilmaisee seksuaalisuuttaan moraalisesti hyvin; syyttömyysdiskurssi, jossa haastatellut kuvaavat omia hyviä puoliso-ominaisuuksiaan ja syyttömyyttään puolison puuttumiseen sekä hoivadiskurssi, jossa haastatellut kuvaavat itsensä hoivaavaan kykenevinä ja äidiksi sopivina. (Mäkinen 2008a, 7, 244.)

Mari Vilksa on tehnyt tutkimuksen ”Vapaus vai vankila. Sinkkuuden ja sinkkujen representaatioita aikakauslehdissä” (2006). Kyseinen Pro gradu-tutkielma on tehty Tampereen yliopistossa tiedotusopin laitokselta. Tutkimuksessa tarkastellaan sinkkujen ja sinkkuuden esiintymistä naistenlehdissä, ja sen tarkoitus on selvittää keinoja, joilla nykypäivän sinkuista ja sinkkuu-

desta muodostetaan merkityksiä sekä sitä, millaisia nämä merkitykset ovat. Lisäksi tutkielmassa on selvitetty, vaikuttaako sinkkuus myös perinteiseen sukupuolten määrittelyyn. Tulosten mukaan sinkkuudessa voidaan yhä nähdä merkkejä vanhoista ajatusmalleista, jotka liittyvät vanhanapiikana olemiseen, mutta toisaalta sinkkuus nähdään nykyään myös myönteisenä asiana, kuten vapautena seksuaalisuuteen, itsemääräämisoikeuteen sekä itsenäisyyteen naiselle. (Vilksa 2006, 2.)

## 6 Tutkimuksen toteuttaminen

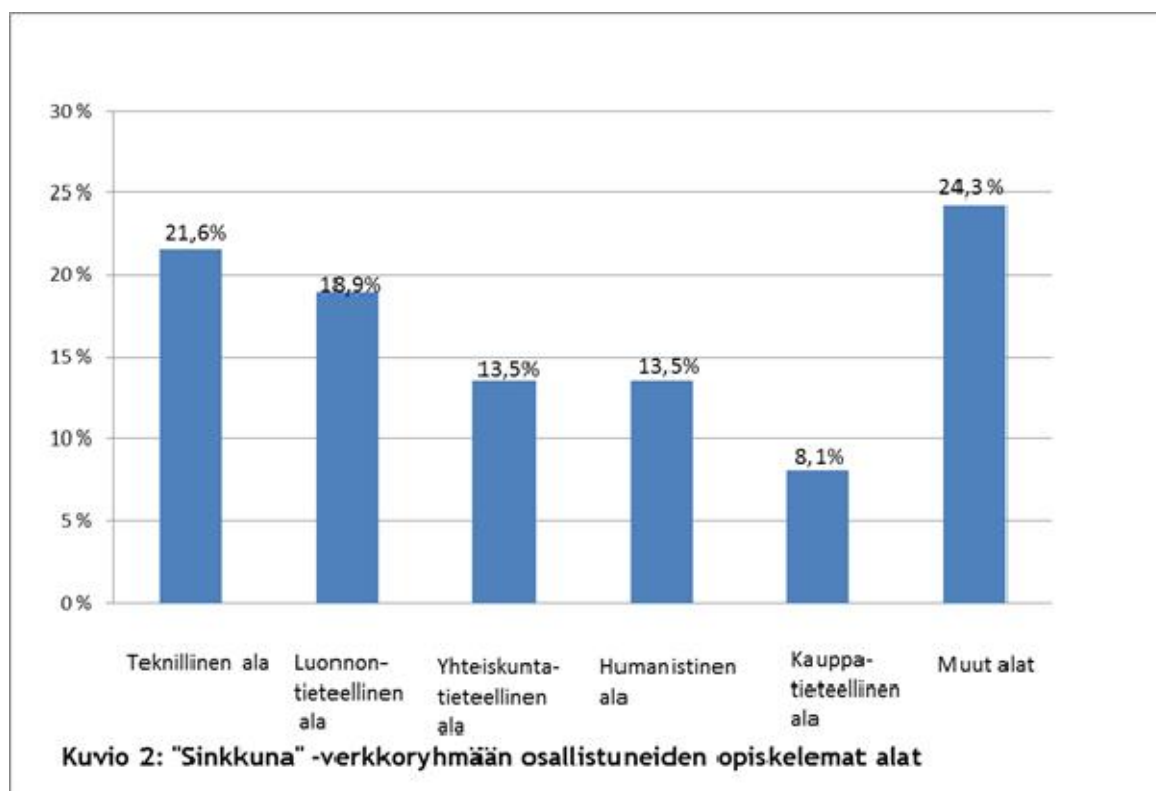
Eskola ja Suoranta (2001) toteavat, että aina ei ole välttämätöntä hankkia uutta aineistoa tutkimusta varten. Erityisesti kvalitatiivista tutkimusta tekevällä on saatavilla paljon valmiita aineistoja. Useissa tilanteissa voi olla järkevää hyödyntää toissijaista aineistoa uuden hankkimisen sijasta. Tällöin jää myös enemmän voimavaroja itse aineiston analysointiin. (Eskola & Suoranta 2001, 117.) Opinnäytetyössä hyödynnetään valmista Nyyti ry:n keskustelupalstan aineistoa, minkä ansiosta meille jää aikaa perehtyä aineiston analysointiin syvemmin.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaista vertaistukea ”Sinkkuna” -ryhmän keskustelijat saavat kyseisestä ryhmästä. Tutkimuskysymyksenä opinnäytetyössämme on: Miten eri tavoin vertaistuki näkyy ”Sinkkuna” -ryhmän keskustelussa?

### 6.1 ”Sinkkuna” -ryhmä

”Sinkkuna” -verkkoryhmään 2012 osallistui yhteensä 37 henkilöä, joista naisia oli 20 ja miehiä 17. Osallistujat ovat syntyneet vuosina 1977 - 1993. Syntymävuosien jakautumista kuvaa tarkemmin lopussa liitteenä oleva kuvio (Ks. Liite 3 Kuvio 1.). Kuviossa tehdyn luokittelun vuoksi ensimmäisen ja viimeisen ryhmän syntymävuodet poikkeavat hieman todellisista luvuista. Tämä johtuu siitä, että kuviossa on kirjoittajien anonymiteetin säilymiseksi merkattu syntymävuodet väljemmin ja luokiteltu ne viiden vuoden ajanjaksoihin. Luokittelu tehtiin näin myös siitä syystä, että Holopaisen ja Pulkkinen mukaan luokittelu kannattaisi tehdä aina tasaväliseksi. (Holopainen & Pulkkinen 2012, 51).

Ryhmän toteutuksen aikana kaikki ryhmään osallistuneet olivat opiskelijoita. Heistä valtaosa opiskeli yliopistoissa ja osa ammatti-korkeakouluissa. Kuitenkaan kaikki eivät olleet ilmoittaneet opiskelupaikkaansa, mikä saattaa hieman vaikuttaa opiskelupaikkojen jakauman todennukaisuuteen. Osallistujista vähän yli puolet (20) asui pääkaupunkiseudulla ja loput heistä (17) oli Länsi- tai Pohjois-Suomesta. Henkilöistä 21.6 prosenttia opiskeli teknillistä alaa. Luonnontieteellistä alaa opiskeli 18.9 prosenttia, yhteiskuntatieteellistä tai humanistista alaa 13.5 prosenttia, kauppatieteellistä alaa 8.1 prosenttia ja muun alan opiskelijoita oli 24.3 prosenttia. (Ks. Kuvio 2.)



## 6.2 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Kvalitatiivinen tutkimus on mahdollista aloittaa ilman minkäänlaisia etukäteisolettamuksia. Laadullisessa tutkimuksessa on kyse usein aineistolähtöisestä analyysistä. Yksinkertaistettuna tällä voidaan tarkoittaa teorian luomista kokemukseräisestä aineistosta liikkeelle lähtien. Aineiston rajausta on hyvä suunnitella, jotta analysointi on sujuvaa. Laadullisen aineiston haasteena on se, että aineistoa on todella paljon. Aineistolähtöistä analyysia on hyvä hyödyntää erityisesti silloin, kun tarkoituksena on saada perustavanlaatuista tietoa jostakin tietystä ilmiöstä. (Eskola & Suoranta 2001, 19.)

Aineistolähtöisessä analyysissä teoriaan pohjautuvat käsitteet muodostetaan aineistosta. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 117.) Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tarkoituksena on muodostaa kerätystä aineistosta teorioista koostuva kokonaisuus. Tutkimuksen tarkoitus ja tehtävä määrittävät aineistolähtöisessä analyysissä sitä, minkälaisia analyysiyksiköitä aineistosta poimitaan. Kuitenkaan näitä analyysiyksiköitä ei ole päätetty etukäteen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95.)

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä aikaisemman tiedon, teorian tai havaintojen ei tulisi vaikuttaa analyysiin tai sen lopputulokseen. Tutkimuksessa analyysivaiheessa ja sen tuloksissa hyödynnetty teoria koskee vain analyysin tekemistä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95.)

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin tekemistä saattaa hankaloittaa se, että täysin objektiivisia havaintoja on käytännössä mahdotonta tehdä. Tämä aiheutuu siitä, että tutkijan omat ennakkoluulot vaikuttavat tulkintoihin, ja sen lisäksi tutkija itse määrittelee tutkimusasetelman ja menetelmän sekä käsitteet, joita tutkimuksessa käytetään. Tutkijan voi olla haastavaa kontrolloida sitä, missä määrin aineiston tulkinta muodostuu tutkittavilta saatavan tiedon perusteella. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96.)

Tämän opinnäytetyön tekemisessä voidaan myös nähdä grounded-teorian mukaista tapaa analysoida aineisto. Grounded-teorian voidaan nähdä painottuvan vielä enemmän aineistolähtöiseen analyysiin. Analyysissä luokittelu tehdään pohjautuen vahvasti aineistoon. Tehdystä luokittelusta kehitetään teoria, joka kuvaa aineistoa. Teorian perusajatus on se, että tutkittavia ilmiöitä ei nähdä pysyvinä, vaan niiden nähdään olevan jatkuvasti muuttuvia. Analyysitapa perustuu siihen, että käsitteiden muodostaminen ja aineisto ovat vahvasti vuorovaikutuksessa keskenään. Grounded-teoria -analyysissä on myös tärkeää se, että analyysin tulkinta sekä tutkittavien oma sanoma ovat havaittavissa. (Seitamaa-Hakkarainen, 2000.)

Opinnäytetyössä käytetty päättelynlogiikka analyysissä on induktiivista. Tämä tarkoittaa sitä, että yksittäisistä havainnoista edetään niiden yleistettävyyteen. Yleensä laadullisessa tutkimuksessa päättelyn logiikka etenee joko induktiivisesti tai deduktiivisesti. Deduktiivisessä päättelyssä edetään puolestaan laajemmasta kokonaisuudesta yksityisempään tulkintaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95.) Induktiivisessä päättelyssä ajatellaan, että tutkimusaiheesta tehdyt uudet havainnot ovat samankaltaisia kuin aiemmin tehdyt havainnot. Tällöin uudet havainnot vahvistavat aiempia havaintoja. Kuitenkaan yksittäisten havaintojen pohjalta ei ole mahdollista tehdä aina lopullisia johtopäätöksiä, koska aina on mahdollista löytää vain yksittäisiä poikkeuksia. Induktiivinen ja deduktiivinen päättely voidaan silti nähdä toisiaan tukevinä, sillä ensin voidaan käyttää induktiivista päättelyä uusien oletusten muodostamisessa, ja mikäli ne osoittautuvat oikeiksi, voidaan sen pohjalta deduktiivista päättelyä käyttäen ennustaa tulevaisuutta. (Holopainen & Pulkkinen 2012, 14.)

Kuten Tuomi ja Sarajärvi kuitenkin toteavat, ei ole sellaista tieteellistä metodologiaa, jonka avulla voisi saada varman totuuden selville. Tutkijalla itsellään on merkittävä rooli analyysin teossa, sillä siihen vaikuttavat muun muassa sellaiset seikat kuin kyvyt oivaltaa asioita sekä henkilön oman älyllisen vastaanottokyvyn herkkyyks. Tutkija löytää oman ymmärryksensä avulla aineistosta erilaisia teemoja, mutta niitä etsittäessä on muistettava, että myös lukijat on saatava uskomaan tutkimuksen todenmukaisuuteen. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 100.)

### 6.3 Aineiston analysointi ja luokittelu

Laadullisen aineiston analysointia käytetään hyödyksi, jotta työhön saadaan selkeyttä ja siten tuotettua uutta tietoa tutkimuksen kohteena olevasta asiasta. Analyysin tarkoitus on tiivistää aineisto niin, että se ei kuitenkaan kadota sen sisältämää tietoa. Pikemminkin pyrkimyksenä on kasvattaa tiedon määrää, kun saadaan hajanaisesta kokonaisuudesta yksi yhtenevä aineisto, joka on selkeä ja mielekäs. (Eskola & Suoranta 1998, 138.)

Aineiston analyysi aloitettiin Tuomen ja Sarajärven (2012) teoriaohjaavan aineistanalyysin malleja hyödyntäen (Tuomi & Sarajärvi 2012, 117-118), vaikka lopulta aineiston analysoinnin huomattiin tapahtuneen todellisuudessa aineistolähtöisesti. Aluksi Nyyti ry:ltä saadusta aineistosta eli "Sinkkuna" -verkkoryhmän keskusteluista syksyn 2012 ajalta kerättiin ilmauksia, jotka kuvasivat keskustelijoiden kokemuksia saamastaan vertaistuesta ryhmässä. Tällainen työskentely kuvaa tapaa, jossa teknisen osuuden katsotaan olevan erillinen tulkinnasta. Alkuperäisaineistosta erotetaan tutkittavan asian kannalta olennainen osa. (Eskola & Suoranta 1998, 151.)

Ensin kerättiin erikseen aihetta parhaiten kuvaavat ilmaukset ja tämän jälkeen ne käytiin yhdessä läpi. Suurin osa erikseen kerätyistä ilmauksista oli keskenään samanlaisia. Lopulliset ilmaukset syntyivät pitkälti sen pohjalta, mitkä erikseen kerätyistä ilmauksista olivat keskenään yhteneviä. Kuitenkin myös muutamia sellaisia ilmauksia oli, jotka vain toinen meistä oli poiminut. Näiden kohdalla pohdittiin yhdessä, miten hyvin ne kuvaavat aineistoa todellisuudessa. Osa näistä ilmauksista päätettiin säilyttää ilmausten yhdistämisen jälkeenkin. Tällöin tutkimuksessa toteutui siis tutkijatriangulaatio eli tutkimukseen osallistui useampi henkilö työstämään aineiston analysointia ja tulkittamista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 233.)

Ilmaukset luettiin läpi useaan kertaan ja ne nimettiin niitä kuvaavin otsikoin. Aineiston luokittelun helpottamiseksi eri ilmaukset koodattiin jokainen oman värin mukaan. Ensimmäiseksi ilmaukset oli valittu liiankin tarkoin ja turhan lyhyitä osia lainauksista oli koodattu erikseen omiin ryhmiinsä. Myöhemmin huomattiin, että ilmaukset olivat liian lyhyitä, koska niistä ei ilmennyt tarpeeksi hyvin kommentin pääajatusta. Näistä kommentteista muodostui yhdeksän eri ryhmää, jotka kuvasivat aineiston sisältöä eri näkökulmista. Alustavaksi eri otsikoiksi eli pelkistetyiksi ilmauksiksi tulivat "vinkin/neuvon pyyntö", "samastuminen", "vinkki/neuvo", "oma kokemus", "negatiiviset kokemukset", "positiivinen kokemus", "halu auttaa mutta ei kykene", "kannustaminen" sekä "empatia".

Opinnäytetyön tekemisessä käytettiin valmista aineistoa, joka luettiin ensin, ja sen jälkeen tutustuttiin siihen tarkemmin sisällöllisesti. Tämän jälkeen aineistosta valittiin tutkimuskysy-

mykseen sitä vastaavat ilmaukset. Aineisto jaettiin eri ryhmiin ja siitä kerätyt ilmaukset merkattiin tehtyjen värikoodien perusteella. Näiden vaiheiden tekemiseen ja taulukon muodostamiseen hyödynnettiin Tuomen ja Sarajärven ”Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen” -taulukkoa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109.)

Tällaista aineiston järjestämistapaa kuvaa myös hyvin tematisointi, jossa aineistosta poimitaan sellaisia aihealueita eli teemoja, jotka kuvastavat itse tutkimusongelmaa. Tällä tavalla pystytään hyvin vertailemaan tiettyjen aihealueiden ilmenemistä ja esiintymistä alkuperäisessä aineistossa. Aineiston tekstiä käsiteltäessä ensimmäiseksi etsitään ja erotellaan olennaimmat aiheet. Teemoittain järjestetty aineisto, jossa vastauksista on irrotettu puheenvuorot ovat mielenkiintoa herättäviä, mutta niiden pohjalta ei voida tehdä kauaskantoista analyysia tai ajatella niiden olevan johtopäätöksiä asioista. (Eskola & Suoranta 1998, 175-176.) Tutkimus pohjautuu valmiin aineiston tutkimiseen, jolloin tutkimuksessa ei tule esille vastauksista eriteltyjä sitaatteja. Sen sijaan aineistossa on kirjoituksia, jotka voidaan mieltää vastauksiksi tutkittavaan aiheeseen. Vaikka Eskola & Suoranta (1998) kuvaavat teemoittelua määrälliseen analyysin liittyvän aineiston lähestymistapana, sitä hyödynnettiin aineiston analysoinnin alkuvaiheessa, vaikka tutkimusmenetelmä on laadullinen. Tematisoinnin avulla saatiin analysoinnin alussa hyvin ryhmiteltyä aineistoa.

Kvalitatiiviseen aineistoon on lisäksi mahdollista hyödyntää kvantitatiivista analyysia. Yksinkertaisimmillaan tällainen kvantitatiivisten menetelmien käyttäminen on esimerkiksi aineiston luokittelua erilaisten ominaisuuksien mukaan. Lisäksi voidaan laskea muun muassa, missä määrin jokin tekijä esiintyy aineistossa ja vaikuttaa tutkittavaan ilmiöön. Kvantitatiivinen analyysi ei välttämättä ole parhaiten soveltuva menetelmä laadullisen aineiston analysointiin. Sillä voidaan kuitenkin päästä hyvin alkuun ja saada hallintaan laajakin aineisto. Aineiston pohjalta voidaan myös tehdä taulukoita ja niihin on mahdollista erotella erilaisia aineistosta havaittuja asioita lukumäärinä. Tällöin pystytään vertailemaan eri ryhmistä poimittuja vastauksia tai löytämään vastauksia siihen, mitkä seikat vaikuttavat tapahtumiin ja luokitella sekä laskea näiden määriä. (Eskola & Suoranta 2001, 164.)

Kvantitatiivista analyysia hyödynnettiin opinnäytetyössäkin siinä mielessä, että ajatuskokonaisuudet luokiteltiin niitä kuvaavien luokkien alle ja niiden pohjalta muodostettiin kuvioita. Kuvioista ja taulukoista voi havaita selkeästi eri ilmausten esiintymisen määrät ja niiden suhteet toisiinsa sekä koko aineistoon. Myös taustatietojen kuvauksessa hyödynnettiin kuvioita. Taulukoiden ja kuvioiden käytön etuna on lisäksi se, että niiden avulla voidaan kuvata paljonkin informaatiota tiiviissä muodossa, herättää raportin lukija pohtimaan ilmiötä, tuoda esiin, että taulukko tai kuvio on syntynyt eri tekijöiden vertailun tuloksena tai vain saada eloa raporttiin. (Holopainen & Pulkkinen 2012, 46.)

Seuraavaksi tehtiin taulukointi Tuomen ja Sarajärven teoksessaan esittelemää taulukkomallia hyödyntäen. Aluksi alkuperäisilmaukset liitettiin taulukkoon mallin mukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 118.) Kun ilmaukset oli liitetty omien otsakkeidensa alle, ryhdyttiin muodostamaan pelkistetyistä ilmauksista eri alaluokkia. Lopullisia alaluokkia muodostui yhteensä kymmenen. Alaluokat yhdistettiin vielä niitä laajemmin kuvaaviksi yläluokiksi. Kun yläluokat oli saatu valmiiksi, ryhdyttiin pohtimaan yhdistävää luokkaa. Kuitenkaan prosessia ei voida nähdä näin suoraviivaiseksi, sillä käytännössä eri luokkien muodostaminen vuorotteli. Aluksi taulukkoon liitettiin koodausten perusteella alustavasti muodostetut ryhmittelyt pelkistetyiksi ilmauksiksi. Kuitenkin osa näistä pelkistettyjen ilmausten kuvauksista osoittautui liian laajoiksi. Tämän takia osa pelkistetyistä ilmauksista siirrettiin eri ala- ja yläluokkien nimikkeiksi.

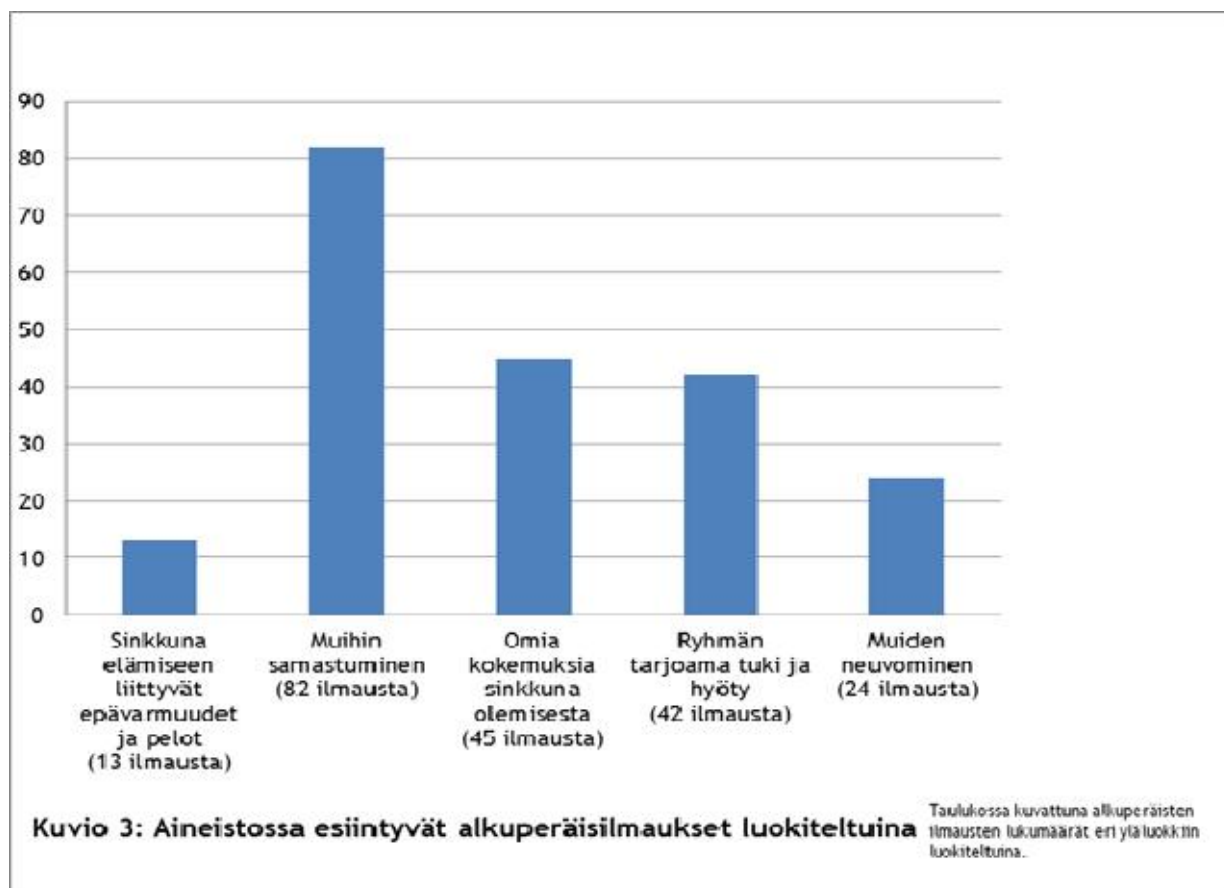
Taulukkoa hahmoteltiin liittämällä ryhmiä kuvaavat nimet alustavasti sopivien luokkien alle. Tehtyjen otsikoiden oli ajateltu kuvaavan pelkistettyjä ilmauksia, mutta lopulta huomattiin, että ne sopivat ylä- ja alaluokkia kuvaaviksi. Selkeyden vuoksi taulukkoa työstettiin ryhmä kerrallaan, mutta kuitenkin työskentelyn eri vaiheessa huomioitiin myös kokonaisuus luokittelussa. Yläluokkia saatiin muodostettua kaikkiaan viisi. Sen jälkeen muodostettiin yhdistävä luokka ”’Sinkkuna’ -ryhmän tarjoama vertaistuki”. Yläluokkien sekä yhdistävän luokan perusteella saadut tulokset pyrittiin vielä yhdistämään aiheeseen liittyvään aiempaan teoriaan.

## 7 Tulokset

Yhteensä alkuperäisaineistosta saatiin kerättyä 205 ilmausta, jotka kuvasivat jollain tapaa Nyyti ry:n ”Sinkkuna” -ryhmään osallistuneiden kokemuksia heidän ryhmästä saamastaan vertaistuesta. Näiden ilmausten perusteella muodostettu taulukko oli kaikkiaan 66 sivua pitkä. Ilmausten lukumäärä eri ryhmissä vaihteli melko paljon. Yläluokka ”samastumisen kokemukset” sisälsi kaikkiaan 81 ilmausta ja olikin muodostetuista luokista kaikista suurin. Ilmauksia, jotka kuuluivat yläluokkaan ”omia kokemuksia sinkkuna olemisesta” kuvasi puolestaan 45 ilmausta ja se oli kaikista luokista toiseksi suurin. Lähes yhtä paljon ilmauksia piti sisällään yläluokka ”positiivisia kokemuksia ryhmän tarjoamasta vertaistuesta”: tätä luokkaa kuvaavia ilmauksia oli yhteensä 42 kappaletta. Ilmauksia, jotka kuvasivat kokemuksia muiden neuvomisesta, oli aineistossa toiseksi vähiten, 24 kappaletta. Yläluokkaan ”kokemuksia sinkkuna elämiin liittyvistä epävarmuuksista ja peloista” kertyi kaikkiaan 13 alkuperäisilmausta ja kaikista muodostetuista luokista tämä oli kaikista pienin. (Ks. Kuvio 3.)

Tuloksissa ilmeni paljon samankaltaisia aiheita eri ryhmissä. Tämä johtuu siitä, että keskustelijat käsittelivät samoja asioita eri näkökulmista. Esimerkiksi sosiaalisia suhteita pohdittiin lähes kaikissa luokissa, mutta kuitenkin eri näkökulmista. Myös selkeyden ja ymmärrettävyyden vuoksi luokkiin liittyviä asioita käsitellään erillään omissa kappaleissaan.





### 7.1 Sinkkuna elämiseen liittyvät epävarmuudet ja pelot

Yhdeksi yläluokaksi muodostettiin aineiston pohjalta ”Sinkkuna elämiseen liittyvät epävarmuudet ja pelot” -luokka. Kyseisessä luokassa keskeisempiä teemoja olivat kokemattomuus ja yksinäisyyden kanssa eläminen. Kokemattomuuteen liittyviä keskustelun aiheita olivat kontaktin ottamiseen liittyvät pelot, omaan kokemattomuuteen liittyvät pelot ja pohdinnat epävarmuudesta tapailla omaa kiinnostuksen kohdetta.

Osa keskustelijoista toi esiin huolen omasta kokemattomuudestaan ja sen mahdollisista vaikutuksista seurusteluun. Lisäksi keskusteluissa ilmeni osallistujien epävarmuus tapailuun liittyvissä asioissa. Tämä epävarmuus tuli esille keskusteluissa muille esitetyistä kysymyksistä sosiaalisesta kanssakäymisestä. Erityisesti nämä kysymykset koskivat sitä, miten muut suhtautuisivat omaan kokemattomuuteen seurustelussa tai siihen miten muita ylipäättään uskaltaisi lähestyä. Muutama keskustelija pohti, miten saada luotua kontakti mahdolliseen seurustelukumppaniin. Keskustelua herätti se, miten ihmiset yleensä odottavat suhteen rakentamisen etenevän. Kysymyksiä esitettiin myös siitä, miten tulisi toimia tapailuun liittyvissä eri tilanteissa. Ryhmään osallistuneet halusivat jakaa omia epävarmuuden tunteitaan ja mahdollisesti saada neuvoja erilaisiin niitä herättäviin tilanteisiin. Kaikki keskustelussa esitetyt kommentit viittasivat siihen, että kyseessä oli kanssakäyminen juuri vastakkaisen sukupuolen kanssa,

minkä vuoksi opinnäytetyössä käsitellään vain heterosuhteisiin liittyviä asioita. Kuitenkin monien asioiden voidaan nähdä olevan yleistettävissä kaikenlaisia suhteita kuvaaviksi. Keskustelussa erilaiset pelot ja epävarmuus liittyen kanssakäymiseen vastakkaisen sukupuolen kanssa ilmenivät muun muassa seuraavanlaisesti:

”Haluaisin seurustella, mutta en osaa enkä uskalla ottaa kontaktia kehenkään, koska pelkään joutuvani naurunalaiseksi. Edes alkoholi ei auta, koska en halua juoda niin paljon että estoni katoavat. Osaan olla ihmisten kanssa ainoastaan kaverimielessä. Varmaan joku lapsuuden trauma... Vinkkejä?” (Keskustelija 2.)

”Ensimmäisessä viestissäni tätä hieman sivusin ja tämä onkin ehkäpä isoin mieltäni vaivaava kysymys. Eli miten mahdollinen uusi tuttavuus suhtautuu kokemattomuuteen?” (Keskustelija 6.)

”Palstan naisväeltä voisin kysyä, että miten te oletatte tai toivotte deittailun etenevän? Mikä on miehen rooli deittaillessa?” (Keskustelija 16).

Yksinäisyyden kanssa elämistä koskevia keskustelun aiheita olivat parisuhteen kaipuu sekä se, miten sopeutua sinkkuuteen. Keskustelijat pohtivat, miten voi olla onnellinen yksin vai voiko ylipäättään yksin olla onnellinen. Yksinäisyyden kanssa elämiseen liittyvistä asioista kysyttiin, onko muilla samanlaisia kokemuksia tai miten muut keskustelijat olivat suhtautuneet samankaltaiseen tilanteeseen. Keskustelijat halusivat vinkkejä siihen, miten sinkkuna elämisen voisi kokea miellyttävänä. Teksteistä ilmeni vahvasti, että moni keskustelijoista tuntui kaipaavan myös kumppania ja läheisyyttä. Osalla keskustelijoista oli aiempia kokemuksia seurustelusta, ja he muistelivat yhdessä elämisen hyviä puolia.

”Jos en ole jonkun kanssa onnellinen eikä uutta rakkautta ole näköpiirissä, voinko olla onnellinen yksin vai menetätkö siinä jotain (mitä)? - -.” (Keskustelija 3.)

”Sinun tapaasi kaipaaisin itsekin kovasti parisuhdetta, koska olen aiemmin nuorena seurustellut vuosia ja tiedän, että hyvä parisuhde on niin iso lisä elämään... - -.” (Keskustelija 8).

Keskustelua herättäviä aiheita olivat seurustelusuhteet, kontaktin ottaminen muihin, yksinäisyys ja sinkkuuteen sopeutuminen. Keskustelijat esittivät näistä aiheista muille paljon kysymyksiä. Vertaistuki ilmeni keskusteluissa epävarmuuden tunteen kokemisen jakamisena ja

aiheeseen liittyvänä pohdintana muiden kanssa. Lisäksi keskusteltiin sosiaalisen kanssakäymiseen liittyvistä eri mahdollisuuksista. Tämän pohjalta puolestaan yritettiin keksiä yhdessä erilaisia keinoja siihen, miten voisi helpottaa sosiaalista kanssakäymistä kiinnostuksen kohteiden kanssa.

Yksinäisyys ei ole ainut riskitekijä syrjäytymiselle, mutta se on Ojalan ja Kontulan yksineläjiin liittyvän tutkimuksen perusteella suuri riskitekijä miesten eristäytymisen kohdalla. Eristäytyminen saattoi aiheuttaa syrjäytymistä erityisesti silloin, kun henkilö on työtön tai sairastunut, eikä hänellä ollut tukiverkostoja. Tutkimukseen osallistuneiden mukaan yksinäisyys ja puutteelliset sosiaaliset verkostot olivat heidän omasta mielestään yleisimmät syrjäytymisen aiheuttajat. Näillä oli yhteys myös terveyteen, sillä sosiaalisten tukiverkostojen puuttuessa ihmisen aloitekyky ja sitä kautta yleinen elämänhallinta voivat heikentyä. Työ nähtiin tärkeänä asiana ihmissuhteiden luomiselle ja tutkimuksessa erityisesti monilla miehillä työpaikan kautta syntyi ihmissuhteita. (Ojala & Kontula 2002, 87.) Myös ”Sinkkuna” - verkkoryhmän keskustelusta tehdystä sisällönanalyysistä tuli ilmi, että moni keskustelija koki kaipaavansa parisuhdetta. Tilannetta pohdittiin keskustelussa paljon ja mietittiin yhdessä, miten siihen tulisi suhtautua. Kuitenkaan keskustelussa ei tullut ilmi, että monet olisivat kokeneet itsensä eristäytyneeksi. Sen sijaan kommenteista ilmeni, että moni osallistui esimerkiksi aktiivisesti erilaisiin tapahtumiin.

Moni keskustelija ”Sinkkuna” -verkkoryhmässä koki olevansa epävarma tapailuun liittyvissä sosiaalisissa tilanteissa. Kontulan ja Ojalan tutkimuksessa (2002) miehet kertoivat, että olivat ujoja ja osa koki sen jopa haittaavan vuorovaikutusta naisten kanssa. Kykenemättömyys aloittaa keskustelu kuvasi useita miehiä ja tutkittavien mukaan naiset suhtautuvat negatiivisesti miesten vuorovaikutustaitojen heikkouteen. Tällainen vuorovaikutustaitojen heikkous vaikutti joidenkin miesten koko elämään ja se oli aiheuttanut yksinäisyyttä, arkuutta vuorovaikutukseen vastakkaisen sukupuolen kanssa sekä yleisesti heikentänyt elämänlaatua. Ojalan ja Kontulan (2002) mukaan voidaankin todeta, että puutteelliset sosiaaliset taidot ovat riskinä syrjäytymiselle. Myös osa naisista koki ujouden haittaavana. (Ojala & Kontula 2002, 100.) ”Sinkkuna” -ryhmän keskustelussa pohdintaa herätti, miten ottaa kontaktia vastakkaiseen sukupuoleen. Esimerkiksi tunteiden ilmaisu ihastuksen kohteelle nähtiin usein vaikeana.

Ojalan ja Kontulan (2002) tutkimuksessa moni koki epävarmuutta naiseudestaan tai mieheydestään. Vähäinen kanssakäyminen vastakkaisen sukupuolen kanssa häiritsee itsetunnon rakentumista. Ojalan ja Kontulan tutkimukseen osallistuneista osa seurusteli, vaikka asuikin yksin. Yksineläjät eivät uskoneet olevansa riittävän hyviä eivätkä luottaneet siihen, että olisivat rakastamisen arvoisia. Kelpaamattomuus ilmeni useimpien yksineläjien kohdalla heidän aiemmista kokemuksistaan. Tällainen kokemus kelpaamattomuudesta saattoi olla kehittynyt jo lapsuudessa. Useilla tällaisia kokemuksia oli ilmennyt kuitenkin vasta aikuisiällä parisuh-

teista syntyneistä epäonnistumisista. Se, ettei ollut koskaan saanut kehuja, aiheutti uskon puutetta omaa viehättävyyttä kohtaan. Yleisesti itsetunnon epävakautteen vaikutti jokin ulko-näöllinen seikka. Oli kuitenkin myös sellaisia naisia, jotka olivat saaneet positiivista huomiota miehiltä, mutta eivät olleet löytäneet vakituista kumppania, vaikka olisivat halunneet. (Ojala & Kontula 2002, 106-107.)

”Sinkkuna” -verkkoryhmän keskustelussa moni pohti, miksi ei ollut löytänyt vielä kumppania. Monet miettivät, muuttuisiko heidän elämäntilanteensa parisuhderintamalla milloinkaan. Osa keskustelijoista myös koki, ettei kelpaa jostain syystä seurustelukumppaniksi. Vähäinen kokemus seurustelusta aiheutti sen, että moni pelkäsi olevansa liian kokematon, jotta muut kiinnostuisivat itsestä. Useampi ryhmän kirjoittajista uskoi kokemuksen kuitenkin olevan tärkeä tekijä seurustelukumppanin löytymiselle. Keskustelussa tuli myös ilmi, että joillain keskustelijoilla oli huonoja aiempia kokemuksia seurustelusta tai tapailusta. Moni osallistujista koki lisäksi epävarmuutta siitä, olisiko hänen mielenkiinnonkohteensa kiinnostunut itsestä. Keskustelijat pyrkivät lohduttamaan toisiaan heidän erilaisiin kelpaamattomuuden kokemuksiinsa liittyen.

Keskustelussa moni koki kumppanin puutteen ikävänä asiana. Kommentteja siitä, että sinkkuus olisi mahdollisuus tehdä erilaisia asioita tai elää itsenäisesti ilmeni melko vähän. Muutoinkin sinkkuus nähtiin lähinnä negatiivisena asiana. Ojalan ja Kontulan (2002) tutkimuksessa tuli ilmi, että puolison puute nähtiin myös suureksi riskitekijäksi syrjäytymisessä. Usein kumppanin puute koettiin ikävämmiksi asiaksi kuin työttömyys tai heikko varallisuus. Kumppanittomuus heikensi myös tahtoa suunnata uusiin haasteisiin elämässä, joka vaikutti esimerkiksi siihen, ettei ollut ketään kannustamassa jatkamaan eteenpäin. Työttömyys on erityisen suurena riskitekijänä yksinäisyyteen liittyvissä syissä. Myös tietynlaisissa ammateissa toimivat henkilöt, kuten yrittäjät, jotka työskentelevät yksin, jäävät helposti vaille sosiaalisia kontakteja. (Ojala & Kontula 2002, 87-88.)

Ojalan ja Kontulan tutkimuksessa kävi ilmi, että yksitoista miestä ja kolme naista oli pienviljelijöitä tai yksityisyrittäjiä, jotka elivät yksin tahtomattaan. Toisaalta tutkimuksessa tuli ilmi, että yksi tutkimukseen osallistuneista työskenteli ihmisten keskuudessa, mutta tästä huolimatta koki itsensä ulkopuoliseksi. He ajattelivat olevansa syrjäytyneitä ja tunsivat olevansa ulkopuolisia yhteiskunnassa. Syrjäytyminen oli lamaannuttanut, ja sen myötä ihminen oli lisäksi menettänyt uskonsa siihen, että voisi saada muilta apua. Tällaiseen asemaan oli jouduttu tottumaan, koska valinnanvaraa ei ollut, eikä kyetty enää itse toimimaan tilanteen parantamiseksi. (Ojala & Kontula 2002, 88.) ”Sinkkuna” -ryhmän keskustelussa tuli esiin, että keskustelijat kokivat turhautumista sekä epätoivoisuuden tunteita. Nämä aiheutuivat siitä, että ei ollut kumppania. Moni keskustelijoista kuitenkin pyrki vielä positiiviseen ajatteluun, mutta kokivat sen ja muutosten aikaansaamisen vaikeaksi.

Tutkimusten mukaan keskeisessä asemassa hyvinvoinnissa ja onnellisuudessa ovat terveyden ohella tärkeät ihmissuhteet. Kumppani ja perhe ovat monille ihmisille merkittäviä jaksamisen ja elämään tyytyväisyyden kannalta. Jatkossa läheiset ja ihmissuhteet todennäköisesti tulevat olemaan yhä enemmän hyvinvoinnin ja tyytyväisyyden tuojia. Aiemmin tehdyt vertailut Euroopassa ovat osoittaneet, että Suomessa perhe on suuressa arvossa. Tutkimusten mukaan sitoutuminen, laadukkaat ihmissuhteet, tuen saaminen sekä sosiaaliset suhteet ovat liitoksissa fyysiseen sekä psyykkiseen jaksamiseen. (Kontula 2011, 264-265.)

Alle 20-vuotiaasta noin 30-vuotiaaksi on biologisesti otollinen aika naiselle. Silloin nainen on vallitsevan käsityksen mukaan seksuaalisesti viehättävimmillään. Juuri samoihin aikoihin yleensä länsimaisissa yhteiskunnissa ajatellaan myös olevan naiselle sopiva aika sitoutua parisuhteeseen. Goffman kuvaa ”kosintaprosessia”, jossa toisilleen tuntemattomat mies ja nainen tulevat toisilleen läheisimmiksi. Tässä prosessissa ensimmäinen vaihe on se, että mies ikään kuin arvioi siirtoaan ja voi esimerkiksi katsella naista pitkään. Merkittävässä osassa on myös tilanteeseen sopiva käytös. Nainen ja mies toimivat aluksi ikään kuin eivät olisi tietoisia tilanteeseen liittyvästä arvioinnista. Mikäli miehen arvio tilanteesta on myönteinen ja nainen on herättänyt hänen kiinnostuksensa, miehen ei tule painostaa naista, ellei hän osoita myös kiinnostustaan. Toisaalta Goffmanin mukaan voidaan todeta, että tällaisessa kosintatilanteessa menestyneet miehet ovat olleet yleensä sellaisia, jotka eivät ole jättäytyneet vain sopivaksi mielletyn etäisyyden ottamiseen lähestymisessä. (Goffman 1977, 78-79.)

”Sinkkuna” -verkkoryhmän keskustelusta tuli ilmi erilaisia pohdintoja kontaktinottamisesta sekä tapailusta. Moni mietti, millä tavoin voisi lähestyä mielenkiinnon kohdettaan sopivalla tavalla. Epävarmuutta herätti se, miten suhteen rakentamisen tulisi edetä. Keskustelijat pyysivät myös neuvoja muilta tämän kaltaisiin tilanteisiin. Keskusteluissa pohdittiin eri mahdollisuuksia edetä sosiaalisissa tilanteissa. Keskustelijat pyrkivät myös jakamaan ajatuksiaan siitä, miten kanssakäymistä mielenkiintoisten ihmisten kanssa voisi tehdä sujuvammaksi.

## 7.2 Keskustelijoiden samastuminen toisiinsa sinkkuudesta aiheutuissa haasteissa

Keskustelussa tuli esiin paljon kommentteja, joista saattoi havaita keskustelijoiden samastumista toistensa kertomuksiin. Näiden kommenttien pohjalta muodostuikin yläluokka ”Muihin samastuminen”. Samastuminen ilmeni keskustelijoiden keskinäisten ajatusten, tunteiden ja kokemusten jakamisena.

Keskustelijat jakoivat kokemuksiaan aiemmista tapailuun liittyvistä asioista. Kommenteista tuli ilmi, että aiempaan tapailuun liittyvät kokemukset olivat monilla sellaisia, etteivät kir-

joittajat olleet varmoja toisen osapuolen tunteista tai kiinnostuksesta. Joillain oli myös huonoja aikaisempia kokemuksia tapailusta, joita he halusivat jakaa muiden kanssa.

Monia vaivasi myös se, onko tarpeeksi kokenut seurustelukumppaniksi. Monia arvelutti, kiinnostuuko kukaan itsestä, koska aiempaa kokemusta seurusteluun liittyvistä asioista, kuten läheisestä tai seksuaalisesta kanssakäymisestä ei juuri ollut. Useampi keskustelija koki itsensä ujoksi ja ujouteen liittyvät asiat herättivät myös mietteitä keskustelussa. Joidenkin ryhmän jäsenten omia paineita tässä tilanteessa lisäsi se, että he ajattelivat kokemuksen olevan todella tärkeä asia seurustelusuhteen muodostamisessa. Jotkut keskustelijat lisäksi kokivat, etteivät kelpaa seurustelukumppaniksi jostain tietystä syystä. Keskustelijat pohtivat myös itseään ja parisuhdetta sekä sitä, haluaisiko korvata sillä todellisuudessa omia ongelmiaan, kuten yksinäisyyden tuomaa tyhjyyttä. Lisäksi mietittiin erilaisia internetin deittipalstoja ja niiden tarjoamia mahdollisuuksia. Tässäkin kohtaa omia kokemuksia tästä aiheesta tuotiin esiin.

"- -.Samat tuntemukset ja tilanteet on koettu monesti, tiedä sitten kuinka monesti sitä kiinnostusta olisi ollut todellisuudessa ja kuinka monesti vaan kuviteltua." (Keskustelija 1.)

"Voisin ihan yhtä hyvin olla X. Olemme jopa saman ikäisiäkin. Täydellisen kokemattomia naisten suhteen ja niin edelleen. " (Keskustelija 19.)

Kirjoittajilla vaikutti olevan hyvin samankaltaisia kokemuksia siitä, miten muut ovat suhtautuneet heidän elämäntilanteeseensa. Keskustelijoiden kirjoituksia kuvasi tunne siitä, että muut eivät ota tosissaan heidän tilannettaan tai sinkkuuden huonoja puolia. Lisäksi keskustelijoita tuntui turhauttavan se, että he eivät koe tulleen ymmärretyiksi. Tätä asiaa kuvaa hyvin keskustelijan kirjoitus:

"Minullekin ovat hyvin tuttuja nämä kommentit tyyliin: "Kyllä se oikea tulee vastaan vähiten kun odottaa!" No ei ole tullut vastaan!- -. " (Keskustelija 11.)

Ryhmään osallistujat pohtivat samanlaisia ajatuksia sinkkuudestaan ja toivatkin sen esille monissa kohdoin keskustelun kulkua. Keskustelijoita tuntui mietityttävän tulevaisuuden epävarmuus, mikä ilmeni huolena siitä, muuttuisiko heidän parisuhdetilanteensa jossain vaiheessa. Monet pohtivat sitä, tulisiko heidän tilanteensa muutosta tulevaisuudessa, tai sopeutuisivatko

he nykyiseen elämäntilanteeseensa. Lisäksi jotkut keskustelijoista miettivät ihastumista ja sen tuomia haasteita sekä mahdollisuuksia.

"Tähän loppuun voisin yrittää löytää vähän positiivisempaa vinkkiä ja sanoa, että nimimerkin X tavoin yritän ajatella, että kaikki kokemani valmistaa minua jotakin tarkoitusta varten, oli se sitten jonkun ihmisen tapaaminen tai sitten se, että opin olemaan välittämättä tästä kaikesta ja elämään täysillä sitä 'muuta elämää'.- -. " (Keskustelija 12.)

Ajatusten lisäksi kirjoituksista oli havaittavissa monenlaisia yhteneviä tuntemuksia sinkkuudesta. Ahdistuksen ja yksinäisyyden tuntemukset näkyivät monien kirjoittajien teksteissä. Nämä tunteet liittyivät sinkkuuteen, yksinelämiseen sekä kokemattomuuteen. Moni koki itsensä myös jollain tapaa riittämättömäksi. Jotkut keskustelijat kokivat, että eivät olisi kelpavia kumppaneiksi. Nämä tuntemukset sekä seurustelevien ystävien elämäntilanteet aiheuttivat katkeruutta ja epätoivoa.

"Tunnistan myös tuon saman yksinäisyydentunteen, jolla ei ole mitään tekemistä seuran puutteen kanssa.- -. " (Keskustelija 7.)

"- -.Olen itsekkin ihmetellyt sitä, kuinka joillain vain sattuu käymään hyvä munkki, vaikka itse katkerana en voi käsittää, kuinka he mitenkään ansaitisivat saamaansa onnea.- -. " (Keskustelija 7.)

Vertaistuki ilmeni keskustelussa siinä, että keskustelijat pystyivät jakamaan kokemuksiaan, ajatuksiaan, tunteitaan sinkkuudestaan ja elämäntilanteistaan. Keskustelijoilla oli paljon samanlaisia kokemuksia, ajatuksia ja tunteita, minkä ansiosta he pystyivät samastumaan hyvin toisiinsa. Keskustelijat pystyivät myös hyvin ymmärtämään toisiaan, koska heillä oli itsellään vastaavanlaisia kokemuksia. Tämä tuntui antavan muille myös lohtua omaan tilanteeseen, kun huomasi, ettei ollut ainoa, joka painiskeli tiettyjen asioiden kanssa.

Jantunen (2010) viittaa Jantuseen (2008), jonka mukaan masentuneilla koettu sivullisuus ja muista eroavuus aiheuttivat sen, että masentuneet hakeutuivat mielellään muiden vastaavassa tilanteessa olevien seuraan. Usein vuorovaikutus on helpompaa juuri silloin, kun yksilöillä on samankaltaisia asioita elämässään. Vertaistukiryhmissä osallistujat eivät yleensä tunne toisiaan ennalta, eikä kyseinen ryhmä ole osana muuta osallistujan sosiaalista tukiverkostoa. Tämän asian ryhmään osallistuneet olivat nähneet yleensä positiivisena. Tällöin mahdollistui sellainen tilanne, jossa ryhmän jäsenet määrittivät toisensa sen suhteen, missä ovat saman-

laisia, eivätkä erilaisia. Ryhmän jäsenten samantapaiset elämäkokemukset toivat tunteen turvasta ja tilanteen tavanomaisuudesta. (Jantunen 2010, 91.) Keskustelijat ”Sinkkuna”-ryhmässä eivät todennäköisesti tunteneet toisiaan ennalta tai eivät ainakaan olleet tietoisia siitä, vaikka olisivat tunteneetkin toisensa jostain aiemmasta yhteydestä. Tämä voidaan nähdä myös asiana, joka tuki keskustelun vapautuneisuutta ja mahdollisti puhumisen hyvin henkilökohtaisistakin asioista.

Jantunen (2008) toteaa, että vertaisryhmän jäsenet mahdollistavat läheisten ihmisten lisäksi uuden yhteisön yksilön elämässä. Tällaisissa ryhmissä keskustelun syvyys voi vaihdella paljonkin. Yleensä jokainen kertoo itsestään ja omista asioistaan. Ryhmän jäsenten kanssa keskustellaan oman elämän tapahtumista, ongelmista ja mieltä vaivaavista asioista. Esille voidaan tuoda myös omat onnistumisen kokemukset ja niihin liittyvät tuntemukset sekä voidaan vain yleisesti pohdiskella omia tuntemuksia. (Jantunen 2010, 91.)

### 7.3 Sinkkuuden herättämiä vaikeita tunteita ja kokemuksia

Keskustelussa osallistujat pystyivät jakamaan myös omia kokemuksiaan seurustelusuhteistaan, ja siitä, kuinka he ovat eläneet oman ahdistuksen ja epätoivaisuuden tunteiden kanssa. Näistä alaluokista muodostettiin yläluokka ”Omia kokemuksia sinkkuna olemisesta”.

Keskustelijat pohtivat paljon, miten olla vuorovaikutuksessa mielenkiinnon kohteena olevien ihmisten kanssa. Tähän liittyen keskusteltiin sosiaalisista taidoista. Keskustelua herätti myös se, miten voisi ilmaista ihastukselleen olevansa kiinnostunut hänestä. Keskustelijat jakoivat myös omia kokemuksiaan siitä, miten he olivat tällaisissa tilanteissa toimineet. Teksteissä pohdittiin ihastumisen tunteesta kertomisen hyviä ja huonoja puolia. Osa keskustelijoista toi esiin lisäksi omia kokemuksiaan tästä aiheesta.

”- -.Itse arvostan aina valtavan paljon sitä, että joku uskaltaa tunnustaa ihastuksensa, sillä minulle se on kamalan vaikeaa.” (Keskustelija 11.)

Lisäksi ne, joilla oli aikaisempaa kokemusta seurustelusta, jakoivat niihin liittyviä asioita muiden kanssa. Teksteissä ilmeni niin myönteisiä kuin kielteisiäkin puolia seurustelusta. Pohdintaa herättivät seurustelun loppumisen syyt sekä eron aiheuttamat tuntemukset.

”- -.Itse seurustelin useita vuosia ja muutoinkin treffielämää harjoittanut ja joitain ikäisiäni miehiä tapailut pidemmänkin aikaa, joten kohdallani kokemattomuus ei ole ongelma.”- -. (Keskustelija 8.)



Sinkkuus herätti myös monessa keskustelijassa paljon epätoivoisuuden tunteita. Teksteistä näkyi turhautuminen omaan tilanteeseen. Epätoivoa ja turhautumista aiheutti se, kuinka löytää kumppani tai kuinka selvitä ilman kumppania. Osa keskustelijoista pohti myös syitä sille, miksei ole vielä löytänyt kumppania. Jotkut kuitenkin toivat esiin positiivisuuden ja sen, että yrittää itse vaikuttaa tilanteeseensa, mutta eivät niistä huolimatta olleet saaneet aikaan muutosta tilanteessaan. Tämän takia ainakin osa näistäkin keskustelijoista koki myönteisen ajattelun vaikeaksi.

" - -. On niin vaikeaa ajatella positiivisesti kun todellisuus on niin karu. Totuus on kuitenkin totuus, ja se sattuu. Ehkei rakkautta vain ole tarkoitettu kaikille. - -. " (Keskustelija 7.)

Sinkut mielletään usein itsenäisiksi, vapaiksi ja kadehdittaviksi. Kuitenkin näitä kuvauksia käytetään vain puhuttaessa alle kolmekymmentävuotiaista sinkuista. Muiden odotuksiin liittyvät paineet lieventyvät, mikäli yksineläjästä ruvetaan ajattelemaan, että hän on sukupuoleltaan neutraali olento tai ikänsä vuoksi sellainen henkilö, joka ei pysty tai kelpaa parisuhteeseen. Välttääkseen negatiivisia huomautuksia ja leimautumista Ojalan ja Kontulan (2002) tutkimuksessa yksineläjät ovat pyrkineet varovaisuuteen puheissaan muiden kanssa muun muassa työpaikalla. Tällaisella käytöksellä yksineläjät koettavat välttää sen, että heidän tilannettaan voidaan huumorin nojalla ilkeämielisesti. (Ojala & Kontula 2002, 43.) Vaikka "Sinkkuna"-ryhmän keskustelijoista valtaosa oli alle kolmekymmentävuotiaita, moni näistä Ojalan ja Kontulan tutkimuksessa esiin tulleista asioista, kuten muiden suhtautuminen yksineläjyyteen ikävällä tavalla, ilmeni myös opinnäytetyön aineistossa.

Useilla elämäntapahtumilla oletetaan olevan tietynlainen etenemisjärjestys. Tämä vaikuttaa siihen, milloin nämä elämäntapahtumat ovat sosiaalisesti hyväksyttyjä. Yleensä esimerkiksi ajatellaan olevan sopivaa, että pari muuttaa yhteen ennen lapsien hankintaa. Mikäli asiat tapahtuvat toisessa järjestyksessä, ajatellaan tapahtumien kulun olevan poikkeuksellista sekä sopimatonta. Yksineläjän elämän etenemisen määrittäminen sen kautta, mitä elämässä sillä hetkellä voisi olettaa tapahtuvan, ei ole eduksi hänen tilanteelleen. Yksineläjällä ei ole perhettä, joka toisi mukanaan tietynlaisia elämäntapahtumia. Tällöin hänen sosiaalinen kellonsa on ikään kuin jäljessä tai pysähtynyt. Tilanteessa, jossa yksin eläminen ja tiettyjen elämäntapahtumien puuttuminen johtuu parisuhteen päättymisestä, sosiaalisen kellon voidaan nähdä jopa kulkevan tavallaan taaksepäin. (Mäkinen 2008b, 66-68.) Kuitenkaan tällaisten normien ei välttämättä voida nähdä määrittävän "Sinkkuna"-ryhmän keskustelijoiden elämää, sillä monet heistä ovat reilusti alle 30-vuotiaita. Toisaalta keskustelussa oli myös yli kolmekymmentävuot-

taita sekä 30 ikävuotta lähestyviä kirjoittajia, jotka kaipasivat vakiintumista tai jopa lapsia ystävien lisäksi elämäänsä.

Elämässä saattaa tulla rauhallisia ajanjaksoja, jolloin on mukavaa olla kavereiden kanssa, mutta myöhemmin yksinäisyys alkaa jälleen vaivata. Monet ystävistä avioituvat ja perustavat perheen, jolloin herää ajatus siitä, tuleeko itse koskaan avioitumaan ja jääkö sen vuoksi jostain paitsi. Se, että ystävä saa lapsen, saattaa tuntua pahalta, jos omassa elämässä ei ole puolisoa, jonka kanssa voisi hankkia lapsia. (Tolvanen 2000, 26.)

Kuitenkin yksineläjän elämässä on mahdollista tapahtua suuria asioita, joiden avulla elämänsä jaksosta toiseen siirtyminen tapahtuu. Usein tällaisia tapahtumia ei välttämättä katsota sellaisiksi, jotka liikuttaisivat sosiaalista kelloa ajassa eteenpäin. Yksineläjien sosiaalisen kellon nähdään jääneen jälkeen perheen perustamiseen liittyvissä asioissa. Tästä huolimatta aika kulkee eteenpäin, ja elämänvaiheet etenevät yksineläjälläkin, vaikka niitä ei voida määritellä kumppanin ja lasten kautta. (Mäkinen 2008b, 68.)

Ojalan ja Kontulan tutkimuksessa jotkut naiset olivat ilmaisseet, että yksineläjää saatetaan pitää moraalisesti epäilyttävänä. Sinkkunaisten seksuaalinen moraali oli kyseenalaista. Todelisuudessa Ojalan ja Kontulan aineiston (2002) perusteella lyhyet suhteet olivat poikkeuksellisia, vaikka moni tutkittavista näki ne ainoana keinona, jos halusi intiimiin kontaktiin. Näiden tosiasioiden vuoksi edellä mainittu yksineläjiin liittyvä käsitys ei tuottanut pahaa mieltä tai se jätettiin huomiotta. Moni tutkimukseen osallistunut omasi myös voimakkaan luonteen eikä välittänyt muiden mielipiteistä, vaan teki itse valintansa, minkä ansiosta muiden asenteet eivät vaikuttaneet heidän elämäänsä. (Ojala & Kontula 2002, 43.)

Jotkut "Sinkkuna" -ryhmän keskustelijoista pelkäsivät kommenttiansa perusteella joutuvansa pilkan kohteeksi ja tuntuivat kokevan syyllisyyttä niin sanotuista "yhden yön jutuista". Osallistujat olivat iältään kuitenkin nuorempia kuin Ojalan ja Kontulan tutkimuksessa (2002), minkä takia heillä ei välttämättä ollut niin vahvaa luonnetta. Tämän vuoksi he saattoivatkin pohdita enemmän, mitä muut ajattelevat heidän seksuaalisesta toiminnastaan ja heistä.

Sinkun elämäntilanne saattaa olla otollinen kateuden syntymiselle. Hänellä on paljon omaa aikaa ja hiljaisia hetkiä, mikä aiheuttaa sen, että sinkku saattaa vertailla itseään ja elämäänsä muiden elämään. Toisaalta harva tahtoo kertoa kateudestaan, jolloin se saattaa näkyä enemmänkin välinpitämättömyytenä ja ilkeytenä. Joidenkin saattaa olla haasteellista kestää sosiaalista sekä pidettyä yksineläjää, ja joku toinen puolestaan voi pitää varakasta sinkkua törsäilevänä. Henkilö, joka on kateellinen perheellisille, koettaa todistella itselleen, että avioliittokaan ei välttämättä takaa onnellisuutta. Ajoittaisena tunteena kateus ei ole vielä

haitallista, mutta säännöllisesti esiintyvänä tunteena se voidaan nähdä vaurioittavana. (Tolvanen 2000, 24-25.)

Myös ”Sinkkuna” -keskusteluryhmässä oli havaittavissa jossain määrin kateellisia ajatuksia esimerkiksi seurustelevia ja perheellisiä ystäviä kohtaan. Jotkut ilmaisivat suoraan, että olivat hieman katkeria joillekin heidän elämäntilanteestaan ja pohtivat sitä, miten toinen ansaitsi onnen, jota itse ei ollut saavuttanut.

Ahdistusta herätti myös se, miten läheiset ihmiset suhtautuvat sinkkuuteen. Tätä kuvasi keskustelijoiden kokema ymmärtämättömyys muiden taholta. Lisäksi keskustelussa tuli ilmi joidenkin ryhmään osallistujien kohdalla toive vastaavasta elämäntilanteesta kuin läheisillä. Muiden suhtautumisen synnyttämät sosiaaliset paineet vaikuttivat myös keskustelijoiden kuvausten mukaan heidän käyttäytymiseensä läheisten ihmisten kanssa erityisesti silloin, kun he halusivat välttää heidän elämäntilanteeseensa ja sinkkuuteensa liittyviltä keskusteluilta. Lisäksi kavereiden kanssa käydyt keskustelut saattoivat olla turhauttavia, koska heidän tilantettaan ei aina otettu tarpeeksi vakavasti, vaan siihen suhtauduttiin vähätellen. Tällaiset kokemukset aiheuttivat sen, että keskustelijat eivät välttämättä halunneet puhua omien ystäviensä kanssa sinkkuuteensa liittyvistä negatiivisista ajatuksista.

” - .Tuntuu, että kun valittaa tuosta yksinäisyydestä jollekulle, niin saa aina kuulla (tietysti siltä seurustelevalta kaverilta), että ’onhan sulla kavereita’.- .” (Keskustelija 7.)

Osallistujat kertoivat, minkälaisia keinoja he olivat käyttäneet selvitäkseen sinkkuuden aiheuttamasta yksinäisyyden tunteesta. Monille kirjoittajista itsensä kiireisenä pitäminen oli tärkeää, koska silloin ei ehdi pysähtyä ajattelemaan niin paljon omia ongelmiaan. Muita mainittuja keinoja olivat kirjoittaminen, matkustelu ja lukeminen. Nämä keinot eivät kuitenkaan pitäneet pahaa oloa koko ajan poissa esimerkiksi silloin, kun keskustelija oli iltaisin yksin.

”Olen huomannut että oman itsensä pitäminen kiireisenä auttaa jonkin verran. Aivot kun ovat keskittyneet johonkin visaiseen pulmaan niin niillä ei ole aikaa vatvoa omaa surkeutta.- .” (Keskustelija 22.)

Keskustelijat pystyivät antamaan toisilleen omien kokemusten kautta uusia näkökulmia ja käytännön vinkkejä eri tilanteisiin. Ryhmän tarjoama vertaistuki ilmeni muun muassa toisille annetuista konkreettisista vinkeistä, miten ilmaista oma ihastuksensa tai miten tulla toimeen yksinäisyyden tunteen kanssa. Yhdessä pystyttiin myös pohtimaan eri tilanteiden hyviä ja huonoja puolia.

Jantunen (2010) viittaa Jantuseen (2008), jonka mukaan masentuneiden vertaistukikokemuksista tehdyssä tutkimuksessa (Jantunen 2008) ajan ja paikan löytäminen antoivat mahdollisuuden muutokselle, sillä sen ansiosta oma olo parani, pystyttiin puhumaan sekä voitiin saada tukea sille, miten on asian kokenut. Helpotusta tuo se, kun huomaa muillakin olevan samankaltaisia ajatuksia, tunteita ja kokemuksia. Kun aiemmin vaietuista asioista uskalletaan puhua, voidaan niihin liittyvän pelon nähdä lievittyvän. Lisäksi omista tunteista ja kokemuksista puhuminen vapauttaa. Toisaalta ryhmän ilmapiirillä ja vastavuoroisuudella on paljon vaikutusta siihen, kuinka vapauttava olo keskustelusta tulee. Omaan elämään liittyviin tapahtumiin saadaan tukea sen ansiosta, että ne otetaan tosissaan ja niitä ymmärretään. Mahdollisuus vapautteen tuntee ja kokea tekevät voimaantumisen mahdolliseksi. (Jantunen 2010, 95.)

Internetissä toimivien vertaistukiryhmien etuna on se, että anonyymiyden ansiosta kynns jakaa omia kokemuksia ei ole kovin korkea. Vuorovaikutus internetin vertaistukiryhmissä on pitkälti omien ajatusten jakamista ja muiden keskustelijoiden ajatuksista lukemista. Keskustelijaan liittyvillä ulkokohtaisilla asioilla, kuten ulkonäöllä tai hänen sosiaalisella asemallaan yhteiskunnassa ei ole juuri väliä. (Huuskonen 2010, 76.)

Ryhmän jäsenet toivat keskusteluissa esille sen, miten hyödyllisenä kokivat ryhmän ja sen olemassaolon. Lisäksi keskustelijat toivat ilmi, että oli hyvä, kun sai jakaa ajatuksiaan muiden kanssa, sillä kuten he totesivat, aina omista tuntemuksistaan ei voinut keskustella edes hyvien ystävien kanssa. Keskustelijoiden yhtenevät kokemukset, ajatukset ja tunteet helpottivat varmasti keskustelun sujuvuutta. Keskustelijat saattoivat tämän myötä myös huomata, että muillakin oli vastaavanlaisia ajatuksia, kokemuksia sekä tuntemuksia, mikä näytti tuovan monille lohtua omaan tilanteeseen.

Itsestä puhumalla ihminen pystyy lisäämään myös omaa itsetuntemustaan. Samaan aikaan yksilö helpottaa lisäksi toisen päästämistä lähemmäksi itseä ja pystyy lisäämään omaa itsetietoisuuttaan. Itsestä kertominen auttaa paljon itseilmaisua sekä pääsemään eroon omiin tunteisiin pohjautuvista sosiaalisista peloista. Omista asioista kertominen kannustaa molemmin suuntaiseen syvälliseen ja välittömään kommunikaatioon. Keskustelussa tavoitellaan mahdollisuuksia samankaltaisten asioiden ja kokemusten jakamiseen. (Kalliopuska 1995, 64.) Keskustelu ”Sinkkuna”-ryhmässä oli monissa kohdin melko syvällistä ja omaan tilanteeseen sekä sosiaalisiin pelkoihin saatiin tukea muilta keskustelijoilta. Keskustelusta on vaikea päätellä, missä määrin ryhmä lisäsi osallistujien itsetuntemusta. Kuitenkin itsestä ja omista asioista kertominen tarjosivat tähän hyvän mahdollisuuden.

Ihmisellä on perustavanlaatuisen tarve olla tekemisissä muiden kanssa, ja esimerkiksi stressaavissa tilanteissa ihminen haluaa purkaa ajatuksiaan jollekin luotettavalle henkilölle, joka

todennäköisesti voi kannustaa kyseisessä tilanteessa. Erityisesti tarve hakeutua muiden seuraan tulee esiin sellaisessa tilanteessa, jossa on mahdollista verrata omia tunteita ja tulkintoja sekä lievittää omaa ahdistusta. Stressi lisää tarvetta liittyä muiden seuraan. Tämä ilmiö perustuu siihen, että yksilö haluaa verrata näkemystään stressiä aiheuttavassa tilanteesta muiden kokemukseen vastaavanlaisesta tilanteesta. Stressiä aiheuttavassa tilanteessa ihminen haluaa saada tietoa ahdistusta aiheuttavasta tekijästä. Esimerkiksi leikkaukseen menossa olevat potilaat hakeutuvat mielellään vastaavanlaisessa leikkauksessa olleiden seuraan, jotta saisivat siitä tietoa. (Ahokas 2010, 142-143.)

Internetissä saatava vertaistuki voi olla kuitenkin erilaista kuin tavanomaisissa vertaistuki. Vertaistuen haasteena internetissä on se, että vertaistuki vaatii keskustelijoiden välisen luottamuksen syntymistä. Keskustelijoiden anonyymiyttä saattaa aiheuttaa pelkoa. Keskusteluryhmissä ei esimerkiksi tiedetä varmaksi mitään muiden henkilöllisyydestä tai pystyt tarkkailemaan, kuinka moni ulkopuolinen lukee keskustelupalstaa. (Huuskonen 2010, 76.) Kuitenkaan ”Sinkkuna” -ryhmän keskustelijoiden kommentteista ei ainakaan ilmennyt, että kukaan olisi erityisemmin pelännyt esimerkiksi henkilöllisyytensä paljastumista. Keskustelu ryhmässä oli avointa ja henkilökohtaisiakin ajatuksia sekä tunteita jaettiin muille.

”Sinkkuna”-ryhmän keskustelijat toivat esiin omia mietteitään tapailuun liittyen ja tällaisten tilanteiden herättämiä epävarmuuden tuntemuksia. Jotkut pohtivat sitä, pystyisikö olemaan tyytyväinen elämäntilanteeseensa siitä huolimatta, että elää yksin. Useammalla osallistujalla ryhmässä oli sellainen tilanne, jossa keskustelija ei uskaltanut välttämättä ryhtyä haluamaansa muutokseen. Tilanne myös harmitti yleensä keskustelijaa itseään. Jotkut keskustelijoista toivat esiin, ettei oma elämäntilanne miellyttänyt, vaan kaipasi esimerkiksi kumppania. Kuitenkaan moni ei uskaltanut ryhtyä toimiin, koska pelkäsi esimerkiksi muiden suhtautumista omaan kokemattomuuteen.

Yksilöllä saattaa olla samanaikaisesti kiinnostusta pyrkiä kohti jotakin, mutta toisaalta hän haluaa vältellä kyseistä asiaa. Ihminen saattaa haluta aloittaa jotakin suurta tai uutta, mutta samanaikaisesti hän kuitenkin pelkää siihen sisältyvää epävarmuutta ja epäonnistumisen mahdollisuutta. Yksilöllä saattaa olla temperamenttipiirre, joka aiheuttaa ristiriitaa. Halu kokea uutta, mutta pyrkimys välttää epäonnistumisen mahdollisuuksia johtaa siihen, ettei osaa päättää, miten toimisi kyseisessä tilanteessa. Tämän piirteensä vuoksi yksilö voi kokea, ettei hänen elämänsä ole sellainen kuin hän toivoisi, mutta toisaalta ihminen pelkää ryhtyä muutokseen. Tällainen temperamenttipiirre aiheuttaa vaikeuden päätyä ratkaisuun. (Keltikangas-Järvinen 2008, 52-53.)

Kuten keskustelussakin ilmeni, useilla eri tekijöillä oli painoarvoa, kun pohdittiin, uskaltaisiko lähestyä muita vai tyytyisikö elämään sellaisenaan. Keltikangas-Järvinenkin (2008) toteaa,

että vaikka temperamentilla on jonkinlainen rooli siinä, millaisia valintoja ihminen tekee, niin monet muutkin asiat voivat vaikuttaa päätösten tekoon. Valinnat erilaisissa tilanteissa ovat usean asian summa, ja temperamentti on vain yksi vaikuttava tekijä. (Keltikangas- Järvinen 2008, 56.)

Muutamat ”Sinkkuna” -verkkoryhmän jäsenet toivat keskustelussa esiin, että kokivat itsensä ujoiksi. Lisäksi nämä keskustelijat mainitsivat, että ujous vaikutti myös muun muassa siihen, etteivät he uskaltaneet lähestyä mielenkiinnonkohdettaan. Useammalla kirjoittajalla oli kiinnostusta tehdä aloite tai osoittaa mielenkiintonsa esimerkiksi ihastustaan kohtaan. Näihin tilanteisiin liittyvät pelot olivat kuitenkin liian suuria, jotta he olisivat uskaltaneet toimia halumallaan tavalla. Toisaalta kirjoituksissa ilmeni joidenkin kirjoittajien kokemuksia siitä, että heitä ei vaivannut ujous, mutta tästä huolimatta he eivät olleet löytäneet sopivaa kumpania.

Ujouden on ajateltu kuuluvan osaksi sosiaalisuutta, koska se tulee esille ihmissuhteissa. Sen on ajateltu olevan todiste niukasta sosiaalisuudesta ja vähäisestä kiinnostuksesta pyrkiä vuorovaikutukseen muiden kanssa. Myös päivittäisissä puheissa ujouden ja sosiaalisuuden ajatellaan liittyvän toisiinsa. Ujouden mielletään olevan syynä vähäiselle halulle olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja niukalle mielenkiinnolle muita ihmisiä kohtaan. Ajatellaan, että ihminen nauttii yksinolosta ja välttää sosiaalista kanssakäymistä ujouden takia. Kuitenkaan tällainen ajatus ei ole totuudenmukainen, sillä ujoudella ei ole tekemistä sen kanssa, miten halukas tai taitava ihminen on toisten kanssa. Sen sijaan ujoudella tarkoitetaan tunnereaktiota, josta seuraa jännittynyt käyttäytyminen ei niin tuttujen tai täysin tuntemattomien ihmisten kanssa. Tämä ei kuitenkaan liity siihen, kuinka paljon ihmisellä on halua luoda uusia ihmissuhteita tai miten kyvykäs hän on vaalimaan niitä. Tosiasiassa ujolla ihmisellä saattaa olla mielenkiintoa muita ihmisiä kohtaan ja halua olla muiden kanssa. Ujoudessa keskeistä ovat ensimmäiset reaktiot tuntemattomien henkilöiden seurassa. Jo ennalta tuntemiensa henkilöiden kanssa ujoksi mielletty ihminen henkilö voi olla hyvinkin puhelias. Toisin sanoen ujoutta ei voida pitää vastakohtana sosiaalisuudelle. (Keltikangas-Järvinen 2008, 58-59.)

#### 7.4 Muiden keskustelijoiden kannustaminen ja lohduttaminen

Omien kokemusten jakamiseen ja muihin samastumisen lisäksi vertaistukea saatiin myös kannustamisesta, lohduttamisesta ja empatian osoittamisesta. Kirjoittajien kannustaminen ilmeni muun muassa toisten tsemppaamisena. Lisäksi kirjoittajat toivottivat toisilleen voimia ja jakamista heidän elämäntilanteisiinsa liittyen.

” - -.Toivotan kaikille ihanaa talven jatkoa-teistä on varmasti jokainen rakkauden

arvoinen ihminen!" (Keskustelija 10.)

Sinkkuus ja yksineläisyys liittyvät usein toisiinsa ja tällöin surullisuus sekä toivottomuuden tunteet ovat myös yleisiä. Avioliitosta voidaan unelmoida, mutta se saattaa tuntua ajatuksena etäiseltä. Haaveista huolimatta voidaan kyseenalaistaa omia mahdollisuuksia pystyä rakastamaan tai olla rakastamisen kohteena. Elämäntilannetta kuvaavatkin merkittävät ristiriidat. Toisaalta ihminen haluaisi rakastaa, mutta kokee olevansa siihen riittämätön. Lisäksi hän haluaisi ottaa kaiken irti elämästä, mutta tuntuu siltä, ettei siihen ole mahdollisuutta nykyisessä elämäntilanteessa ja haluaisi tehdä jotain mukavaa, mutta arvottomuuden tunne aiheuttaa sen, ettei pysty ryhtymään haluamaansa. Elämä voi tällöin tuntua merkityksettömältä. (Tolvanen 2000, 19.)

Pitkin keskustelua moni pohti seurustelukokemusten puutetta sekä sitä, ettei kumppania ollut vielä löytynyt. Keskustelijat pyrkivätkin toisaalta lohduttamaan toisiaan näihin liittyen. Pari keskustelijaa pyrki myös herättämään toivoa ujouttaan pohdiskelevien keskuudessa. Lisäksi keskustelijat yrittivät saada toisia näkemään heidän tilanteissaan myös positiivisia puolia. Muutamat kirjoittajat toivat esiin ujoudesta myös positiivisia näkemyksiä.

Keskustelijat kannustivat toisiaan tarttumaan erilaisiin keinoihin, joiden avulla muihin voi tutustua. Tähän liittyen annettiin myös vinkkejä siihen, kuinka voisi parantaa sosiaalisia taitoja. Ehdotettiin, että vuorovaikutusta vastakkaisen sukupuolen kanssa voisi yrittää harjoitella aluksi vain kaverimielessä. Muita kannustettiin tekemään itsekkin aloitteita. Yhdessä mietittiin myös sitä, missä voisi tutustua mielenkiintoisiin ihmisiin.

" - .Yritä silti olla katkeroitumatta, ja pidä pää pystyssä. Jos löydät hyvän suhteet hyvän kumppanin kanssa, niin se on oikeasti kaiken sen vaivan ja mielipahan arvoista, mitä joudut kokemaan. - - ." (Keskustelija 10.)

Kirjoittajat osoittivat empatiaa ymmärryksellään ja liikuttumisellaan toisten aiempia ikäviä kokemuksia kohtaan. Kokemukset, joita kohtaan osoitettiin empatiaa, koskivat esimerkiksi sitä, miten muut ihmiset ovat kohdelleet osaa ryhmän jäsenistä aikaisemmin. Keskustelijat toivat positiivista näkemystä toisten tilanteisiin kyseenalaistamalla muiden negatiivisen käytäytymisen oikeutuksen toisia keskustelijoita kohtaan.

Minusta tuo, että puhutaan 30v sinkkunaisista tuohon sävyyn, on suoraan sanottuna törkeää ja typerää. -  
- . " (Keskustelija 36.)

Keskustelijat olivat lisäksi tyytyväisiä ja helpottuneita, että he pääsivät purkamaan omia tuntejaan ja ajatuksiaan sinkkuuteen liittyen. Heille oli erityisen tärkeää, että he pääsevät jakamaan sellaisia elämäntilanteeseensa liittyviä pohdintoja, joista eivät välttämättä muiden kanssa ole voineet keskustella. Jotkut keskustelijat toivat esille sen, ettei läheisimmillekään ihmisille voinut avautua sinkkuuteen liittyvistä tuntemuksista. Monista oli myös lohdullista huomata, että he eivät olleet ainoita, joilla on tietynlaisia pohdintoja.

”En varmastikaan tuonut mitään uutta keskusteluun kirjoituksellani, mutta on hyvä päästä purkamaan mieltään, varsinkin kun näistä asioista ei edes lähimpien ystävien kanssa osaa puhua. Joka tapauksessa on rohkaisevaa huomata, että en todellakaan ole murheineni yksin.” (Keskustelija 26.)

Ojalan ja Kontulan teoksessa (2002) kuvataan selviytymiskeinoja elämän kriisitilanteissa. Ihmisillä on luonnollisia tapoja selvitä elämän vaikeuksista. Tällaisia tapoja voivat olla esimerkiksi kirjoittaminen, itkeminen, itsekseen puhuminen, lepääminen, uskonto, taide ja sen hyödyntäminen asioiden läpikäymisessä sekä läheisten kanssa puhuminen. Jotkut sinkut ovat halunneet hakeutua ammattiavun piiriin hankalissa elämäänsä liittyvissä asioissa sen sijaan, että olisivat käsitelleet vaikeuksiaan yhdessä läheistensä kanssa. Tästä huolimatta monet koettavat hyväksyä tai unohtaa vaikeutensa. (Ojala & Kontula 2002, 72-73.)

Huuskonen viittaa Huuskoseen, jonka mukaan vertaistuen keinoin voi saada uudenlaista perspektiiviä elämäntilanteeseensa. Vertaistuen avulla mahdollistuu sellaisen uuden tiedon ja erilaista konkreettisten vinkkien saaminen, joiden avulla on helpompi pärjätä. Ideaalitilanteessa vertaistuen kautta voi kokea voimaantumista. (Huuskonen, Sosiaaliportti 2013.) Keskusteluryhmässä jaettiin ajatuksia siitä, mitä kaikkea voi tehdä helpottaakseen oloaan tai saadakseen uutta sisältöä elämäänsä.

Siinä missä Ojalan ja Kontulan teoksessa (2002) on kyse yksineläjien selviytymiskeinoista elämän kriiseissä, meidän opinnäytetyömme tuloksista ilmenee sinkkujen erilaisia keinoja selviytyä elämäntilanteesta ja esimerkiksi siihen liittyvästä yksinäisyydestä. Kuitenkin, kuten sekä meidän analyysimme tuloksista että Ojalan ja Kontulan (2002) aiemmasta tutkimuksesta ”Tarvitseeko minua kukaan? Keski-ikäiset yksineläjät perhekeskeisessä yhteisössä” ilmenee, sinkut hyödyntävät monenlaisia eri selviytymiskeinoja. Tämä on ymmärrettävää, koska harvemmin ainoastaan yhdenlainen asioiden käsittelytapa on riittävää vaikeissa tilanteissa. Ojalan ja Kontulan tutkimuksessa työ luettiin tärkeäksi keinoksi selviytyä elämäntilanteeseen liittyvistä haasteista, mutta tätäkin merkittävämmäksi koettiin harrastukset. Ne antoivat arki-



päivään tarkoituksenmukaisuutta ja mahdollisuuden itsensä toteuttamiseen. (Ojala & Kontula 2002, 72-73.)

Opinnäytetyön tulosten perusteella sinkut pitivät tärkeänä selviytymiskeinona erilaisia itsensä kiireisenä pitämisen tapoja, mistä yhtenä esimerkkinä on osallistuminen erilaisiin opiskelija-tapahtumiin. Muiksi selviytymiskeinoiksi mainittiin kirjoittaminen, matkustelu sekä kirjojen lukeminen. Myös opinnäytetyön tuloksissa tulevat esille harrastukset ja niiden ohella erilaiset muut aktiviteetit. Nämä oli mainittu Ojalan ja Kontulan tutkimuksessa (2002) yksineläjien yhdeksi tärkeimmistä selviytymiskeinoista. (Ojala & Kontula 2002, 72-73.)

Muutammat keskustelijat saivat toisiltaan uudenlaisia näkökulmia elämäntilanteeseensa. Lähinnä tämä ilmeni siitä, miten he kokivat joidenkin antamat konkreettiset vinkit hyödyllisinä myös omassa elämässään. He saivat ideoita muiden elämäkokemuksista siihen, mitä voisivat tehdä elämäntilanteessaan. Keskustelijat saivat toistensa kommentteista esimerkiksi positiivisia näkökulmia elämäänsä.

”Myös X, mitä kerroit reissaamisestasi, oli sellaista, että siihen alan säästää itsekin. Olisi ainakin jotain hyvää mitä odottaa.” (Keskustelija 3.)

Moni keskustelija ilmaisi kommentteissaan suoraan kiitollisuuttaan ryhmän tarjoamasta tuesta. Tämä ilmeni kiitoksena ryhmän olemassaolosta ja muiden kirjoittamista kommentteista sekä niiden kautta saadusta tuesta. Jotkut keskustelijat kehuivat lisäksi muiden tuomia näkökulmia sekä yhteishenkeä ryhmässä. Keskustelijat olivat kiitollisia siitä, että saivat ryhmän kautta mahdollisuuden jakaa omia asioitaan muiden kanssa.

”Kiitos jos jaksotte lukea tämän tekstin. Kiitos omista teksteistänne, olen tosi iloinen, että löysin tämän palstan. Vertaistuki on parasta tukea mitä voi saada.” (Keskustelija 21.)

Keskustelussa tärkeänä osana vastavuoroisten ajatusten jakamisen lisäksi vertaistuen kannalta voitiin nähdä myös empatian ja lohdutuksen osoittaminen muita kirjoittajia kohtaan. Tämä ilmeni keskustelijoiden toistuvana muiden kokemusten myötäelämisenä ja sen osoittamisena toisille ryhmän jäsenille.

Myötäelämiseen kykenemisen kannalta on tärkeää, että ihminen osaa muodostaa mielikuvia siitä, miten toinen ajattelee. Tällöin hänellä on kyky samaistua toiseen ja oivaltaa, mitä toi-

nen tuntee. Tässä ei kuitenkaan ole kyse siitä, että ihminen uskoisi pystyvänsä lukemaan toisen ajatuksia tai ohjailemaan niitä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 134.)

Myötäelämiseen kuuluu osana empaattinen kuuntelu. Empatiassa on kyse kahteen suuntaan tapahtuvasta viestimisestä. Toinen osapuoli viestii asiansa tai tunteensa, jollain tapaa viestin-vastajanottajalle. Viestin yksityiskohtaisuus ja moninaisuus vaikuttaa siihen, miten helposti viesti on vastaanotettavissa. Toisaalta myös viestinlähettäjän täytyy toimia osaltaan viestin vastaanottajana. Parhaassa tapauksessa ihmisen käyttämä vuorovaikutus sisältää tällaisessa tilanteessa myötätuntoista kuuntelua ja omien asioiden kertomista. Mielenterveyden hyvinvoinnin kannalta olisi myös hyvä, että yksilöllä olisi mahdollisuus syvälliseenkin keskusteluun. (Kalliopuska 1995, 12.)

Myötäelämisenprosessia on mahdollista esittää kahdella eri tavalla, joita ovat empaattinen kuuntelu ja itsestä kertominen. Kahden suuntainen empaattinen keskustelu toimii siten, että se alkaa ja loppuu siihen, kun toinen keskustelija vastaanottaa kertomamme asiamme itsestä. Tällaisessa tilanteessa toinen voi pyytää tarkentamaan, esittää kysymyksiä aiheesta tai kertoa jotakin itsestä. (Kalliopuska 1995, 62-63.)

”Sinkkuna” -verkkoryhmä keskustelussa osoitettiin empatiaa toisia keskustelijoita kohtaan lohduttamisella, ymmärryksellä ja liikuttumisella. Ryhmän keskustelijat toivat esiin omia kokemuksiaan siitä, miten heitä oli aiemmin kohdeltu ja välillä keskustelu oli melko syvällistäkin. Keskustelijat pääsivät käsittelemään sellaisia asioita, joita ei välttämättä muutoin pystyisi jakamaan muiden kanssa.

Internetin keskustelupalstalla ei voi kuitenkaan ilmaista esimerkiksi erilaisia ilmeitä, eleitä tai äänensävyjä. Tämä voi puolestaan hankaloittaa viestin sisällön ymmärtämistä. Vuorovaikutus tapahtuu internetissä vain kirjoittamisen sekä mahdollisten tunteita ilmaisevien hymiöiden avulla. (Huuskonen 2010, 76.) Myös ”Sinkkuna” -keskusteluryhmässä internetin ominaispiirteet rajoittivat varmasti esimerkiksi myötätunnon ilmaisemiseen käytettäviä keinoja. Kuitenkin keskustelijat vaikuttivat viestien perusteella taitavilta ilmaisemaan erilaisia tunteitaan kirjoittamalla.

## 7.5 Oman elämäkokemuksen ja tiedon hyödyntäminen muiden neuvomisessa

Monet keskustelijat pyrkivät jakamaan neuvoja muille. Keskustelijat antoivat toisilleen konkreettisia neuvoja siitä, miten toimia uusien kiinnostavien ihmisten tai ihastuksen kohteen kanssa erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Oli lisäksi muutamia kirjoittajia, jotka pyrkivät neuvomaan, mutta kokivat avun tarjoamisen liian haasteelliseksi. Näiden eri ilmauksien pohjalta muodostui yläluokka ”Muiden neuvominen”.

Keskustelijat jakoivat vinkkejä siihen, miten lähestyä uusia kiinnostavia ihmisiä, ja missä olisi mahdollista yleensä tutustua heihin. Keskustelijat rohkaisivat toisiaan tarttumaan eri mahdollisuuksiin tutustua muihin. Keskustelussa esitettiin erilaisia ehdotuksia siitä, miten harjoitella ihmissuhdetaitoja ja kontaktinottamista. Jotkut keskustelijat ehdottivat toisille, että he voisivat esimerkiksi harjoitella sosiaalista kanssakäymistä vastakkaisen sukupuolen kanssa ensin vain kaverillisesti. Jotkut keskustelijat toivat esiin myös sen, miten kannattaisi rohkeasti itse tehdä aloitteita eri tilanteissa.

”Kuulostaa hyvältä. Ihan oikeasti hyvin lopputuloksiin saattaisi päästä, jos kyselisi ihmisiä spontaanin treffeille lyhyemmän tuntemisen jälkeen. - -.” (Keskustelija 23.)

”Kommenttina aiempaan keskusteluun siitä, mikä on hyvä tapa tavata uusia ihmisiä/mahdollisia seurustelukumppaneita: tanssiminen (parin kanssa) on mahtava harrastus siihen tarkoitukseen! - -.” (Keskustelija 34.)

Keskustelijat pohtivat myös, miten toimia oman ihastuksensa kanssa. Monet keskustelijat neuvoivat toisiaan kertomaan suoraan ihastuksestaan mielenkiinnonkohteilleen, ja painottivat sen hyödyllisyyttä sekä positiivisia puolia riskin ottamisen ohella. Jotkut esimerkiksi mainitsivat, millaisia vaikutuksia kertomisella voisi olla itselle. Heidän omien kokemustensa mukaan joillakin kertominen oli helpottanut omaa oloa, vaikka toinen ei olisikaan ollut itsestä kiinnostunut, koska ihastumisen paljastamisen jälkeen pystyi päästämään irti omista ihastumisen tunteistaan. Toisaalta kaikki eivät kokeneet näin, vaan joidenkin kohdalla tilalle tuli uusia raskaita tunteita, kuten katkeruutta. Keskusteluun osallistuneet myös antoivat esimerkkejä siitä, miten he itse olivat konkreettisesti toimineet vastaavissa ihastumiseen liittyvissä tilanteissa. He toivat lisäksi esiin, miten ottaa kontaktia muihin käytännössä tällaisen asian merkeissä.

”Kyllä ainakin X sinun kannattaa tunnustaa tälle kaverillesi, että olet ihastunut häneen, tiedän että se voi olla vaikea ja nolo tilanne, mutta se helpottaa oloa ajan kuluessa. - -.” (Keskustelija 17.)

Moni keskustelija olisi halunnut lisäksi auttaa muita, mutta ei tiennyt, miten se käytännössä olisi mahdollista. Eräs keskustelijoista mainitsi pohtivansa itse samoja asioita, minkä vuoksi hän koki auttamisen haasteelliseksi. Osa keskustelijoista koki, ettei taas osannut vain antaa sopivia neuvoja muiden tilanteisiin tai muotoilla asiaansa sanoiksi.

Pari keskustelijaa koki neuvomisen puolestaan vaikeaksi, mutta tästä huolimatta he ilmaisivat oman näkökulmansa asiaan liittyen. He toivat kykenemättömyytensä suoraan esille kommentissaan, mutta ryhtyivät tästä huolimatta pohtimaan asiaa tarkemmin, ja vastasivat samalla aiemmin esitettyihin mietteisiin.

” - -. Olen huono vastaamaan tähän kysymykseen, sillä en ole koskaan seurustellut elämässäni, mutta kuitenkin: itse olen huomannut kiinnostavani huomiota (positiivisesti!) eniten ihmisiin, jotka ovat kiinnostuneita ainakin yhdestä tai muutamasta asiasta - -” (Keskustelija 25.)

Vuorovaikutus mahdollistaa tiedon saamisen muilta esimerkiksi neuvoja tarvitessa (Kalliopuska 1995, 21). ”Sinkkuna” -ryhmän keskustelussa keskustelijat pystyivät jakamaan omia sinkkuuteen ja elämäntilanteeseensa liittyviä kokemuksia sekä ajatuksia ja tunteita. Lisäksi keskustelijat pystyivät antamaan toisilleen uusia näkökulmia ja konkreettisia neuvoja erilaisiin tilanteisiin liittyen. Tätä neuvojen ja uusien näkökulmien antamista helpottivat omat kokemukset vastaavanlaisista asioista. Keskustelijat neuvoivat toisiaan erityisesti sosiaalisiin tilanteisiin ja vuorovaikutukseen liittyen.

Internetissä toimivien vertaistukiryhmien etuna on se, että anonyymiyden ansiosta kynnys jakaa omia kokemuksia ei ole kovin korkea. Vuorovaikutus internetin vertaistukiryhmissä on pitkälti omien ajatusten jakamista ja muiden keskustelijoiden ajatuksista lukemista. Keskustelijaan liittyvillä ulkokohtaisilla asioilla, kuten ulkonäöllä tai hänen sosiaalisella asemallaan yhteiskunnassa ei ole juuri väliä. (Huuskonen 2010, 76.)

Internetin vertaistukiryhmissä haasteena on se, että esimerkiksi järkyttäviä asioita kokenut ihminen saattaa olla niin suuressa avun tarpeessa, ettei muista huolehtia siitä, miten paljon haluaa todella itsestään jakaa muille. Vertaistukiryhmistä saatavan tiedon turvallisuus ja luotettavuus onkin aina hyvä kyseenalaistaa. Ryhmästä voi saada erilaisia neuvoja, mutta niiden lukija kantaa itse vastuun siitä, jos noudattaa näitä. (Huuskonen 2010, 76.) ”Sinkkuna” -ryhmän keskustelussa kuitenkin Nyyti ry:n työntekijä toimii keskustelun ohjaajana ja kaikki viestit käydään läpi ennen niiden julkaisua. (Nettiauttamismalli: Nyyti ry 2010, 14.) Tämä parantaa varmasti ”Sinkkuna” -ryhmästä saatujen neuvojen luotettavuutta.

## 8 Pohdinta

Tutkimuksen tulisi noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä, jotta se täyttäisi tutkimuksen tekoon liittyvät eettiset vaatimukset. Eettisesti hyvä tutkimus on tehty rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti. Tutkimustulosten julkaisemisessa on huomioitava avoimuus ja vastuullisuus. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Opinnäytetyössä rehellisyyden, huolellisuuden sekä

tarkkuuden noudattaminen toteutuu siinä, että saatujen tulosten tarkkaan kuvaamiseen käytettiin paljon aikaa. Tulosten pohjalta valittiin tarkoin ja huolella raportissa käytetyt sitaattit. Toisaalta tarkoituksena oli kuvata mahdollisimman uskottavasti saatuja tuloksia sekä perustella niitä esimerkiksi ottamalla lainauksia alkuperäisestä aineistosta, mutta tästä huolimatta säilyttää tutkittavien tunnistamattomina pysyminen.

Tutkimusaineistoa käsiteltäessä on tärkeää huomioida yksityisyyden säilyminen. Yleensä tutkittavia olisi hyvä informoida tutkimuksesta mahdollisimman tarkasti. Tutkittaville tulee antaa tarkka kuvaus luottamuksellisuuden toteutumisesta tutkimuksessa. Tällä tavalla voidaan varmistaa, että tutkittavat ovat tietoisia siitä, mihin suostuvat tutkimukseen osallistuessaan. (Mäkinen 2006, 115-116.) ”Sinkkuna” -ryhmän tutkimus toteutettiin niin, etteivät tutkittavat olleet tietoisia kyseisestä tutkimuksesta tai osallistumisestaan siihen. Tutkittavat ovat kirjoittaneet keskustelupalstalle nimimerkein, mikä takaa heidän henkilöllisyytensä paljastumattomuuden. Lisäksi Nyyti ry:ltä saatiin tutkimuslupa kyseisen aineiston hyödyntämiseen opinnäytetyössä.

Tutkimuksen teossa on raportoitava asianmukaisella tavalla muiden tutkijoiden työ. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Sinkkujen vertaistukea koskevaa tutkimustietoa ei löytynyt. Kuitenkin opinnäytetyössä käytettiin aiheeseen oleellisesti liittyviä muita lähteitä.

Opinnäytetyön avulla voimme tuottaa Nyyti ry:lle tietoa siitä, minkälaista hyötyä ja apua ”Sinkkuna” -vertaisryhmän jäsenet saavat kyseisestä ryhmästä. Vaikka sosiaalialan työ perustuu usein kasvokkaiseen vuorovaikutukseen, nykyään sosiaalialalla myös asiakastyötä tehdään tietotekniikan avulla yhä enemmän. Kaikkia sosiaalialalle tyypillisiä ongelmia ei pystytä selvittämään tietotekniikan keinoin, mutta monissa eri tehtävissä voidaan hyödyntää sitä. Esimerkiksi juuri lasten ja nuorten ennalta ehkäiseviä palveluita on jo tarjolla verkossa. Verkossa tehtävä moniammatillinen työ tavoittaa lapset ja nuoret juuri internetin virtuaaliyhteisöissä, joissa he muutenkin viettävät aikaansa. (Heikkonen & Ylönen 2010, 123-124.)

Ojalan ja Kontulan tutkimuksesta (2002) tulee ilmi, että sosiaalipalvelut ja ammatilliset auttajat eivät välttämättä tavoita tai pysty tukemaan yksineläjiä, joilla olisi todellinen avun tarve. Yksineläjät tuntevat, että viranomaiset pitävät heitä merkityksettöminä verrattuna perheellisiin avun tarvitsijoihin. He kokevat olevansa ulkopuolella yhteiskunnasta. (Ojala & Kontula 2002, 88.) On tärkeää, että Nyyti ry:n kaltaiset organisaatiot paikkaavat ja tarjoavat palveluita, joita yhteiskunta ei ole järjestänyt.

Tutkimuskysymys tarkentui opinnäytetyö prosessin aikana. Alustavana tutkimuskysymyksenä tutkimussuunnitelmassa oli ”Millaista vertaistukea ”Sinkkuna” -ryhmä tarjoaa”. Tarkoituksena oli alun perin selvittää vielä konkreettisemmin, millaisia kokemuksia ryhmän osallistujilla oli

ryhmästä. Aineistosta ei kuitenkaan ilmennyt kovin paljon osallistujien konkreettisia kokemuksia ryhmästä. Tästä syystä päädyimme tutkimaan sitä, millä eri tavoin osallistujat ovat saaneet vertaistukea kyseisestä ryhmästä. Aineistosta muodostutetun taulukon pohjalta tutkimuskysymykseksi tarkentui: ”Miten eri tavoin vertaistuki näkyy ’Sinkkuna’ -ryhmän keskustelussa?”. Konkreettisten kokemusten sijaan saatiin vastauksia siihen, miten vertaistuki ilmeni ryhmässä. Tutkimusaineisto vastasi hyvin siihen, miten ja millaista vertaistukea ryhmässä oli annettu ja saatu. Vertaistuen eri keinot ilmenivät sinkkuuteen liittyvien omien kokemusten jakamisena, muiden kokemuksiin samastumisena, empatian osoittamisena, lohduttamisena ja kannustamisena sekä konkreettisina neuvoina.

Opinnäytetyö olisi voitu toteuttaa myös esimerkiksi teoriaohjaavaa sisällönanalyysia hyödyntäen. Aluksi tarkoituksena olikin käyttää teoriaohjaavaa sisällönanalyysia analyysimenetelmänä. Jossain vaiheessa analyysia huomattiin kuitenkin, että työskentely tapahtui alkuvaiheessa aineiston ehdoilla, jolloin analyysi oli toteutettu todellisuudessa aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin. Tämä osoittautui hyväksi asiaksi, sillä tällä tavoin tutkittavien ääni saadaan paremmin kuuluville, eikä aiempi teoria vaikuta tulosten analysointivaiheeseen.

Opinnäytetyön tulosten ei voida nähdä olevan yleistettävissä kaikkia sinkkuja koskeviksi, koska tutkimuksen kohteena oli ainoastaan yksi ryhmä. Ryhmän osallistujamäärä oli melko pieni, mikä myös osaltaan selittää kyseisten tulosten erityisyyttä. Keskustelu painottui lisäksi pääasiassa sinkkuna elämisen negatiivisiin puoliin, minkä vuoksi ilmiöstä ei ollut mahdollista saada täydellistä kuvaa. Keskusteluympäristö oli sellainen, mihin hakeutuvat ehkä sellaiset henkilöt, jotka halusivat päästä purkamaan omia ahdistusta ja muita negatiivisia ajatuksia sekä tunteita sinkkuuteen liittyen. Kuten jotkut keskustelijoista totesivat kommenteissaan, oli hyvä, että tällainen ryhmä on olemassa, sillä kaikista sinkkuuden herättämistä asioista he eivät halunneet tai voineet puhua läheisilleen. Kuitenkin opinnäytetyön pohjalta voidaan havaita, minkälaisia asioita sinkkujen elämään saattaa liittyä. Joidenkin sinkkujen elämässä negatiivisia kokemuksia ja ajatuksia sinkkuudesta saattaa esiintyä enemmän kuin toisilla.

Toisaalta kuten Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara toteavat kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei olekaan oleellista tehdä johtopäätöksiä siitä, miten hyvin tulokset olisivat yleistettävissä. Perehtymällä yksittäiseen tapaukseen tarpeeksi huolellisesti voidaan myös havaita, mitkä asiat ovat ilmiön kannalta tärkeitä ja mitkä asiat toistuvat, jos ilmiötä tutkittaisiin laajemmin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 182.)

Reliaabelius tarkoittaa tutkimustyössä sitä, että tulokset ovat samoja, jos tutkimus toistettaisiin. Myös kahden henkilön päätyessä samaan tulokseen tutkittaessa samaa asiaa voidaan tutkimuksen nähdä olevan reliaabeli. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 231.) Opinnäytetyössä tulosten luotettavuutta parantaa se, että kaksi henkilöä kävi aineiston läpi ja teki sen pohjal-

ta omat tulkintansa, jotka myöhemmin yhdistettiin. Todennäköisesti saadut tulokset olisivat hyvin samankaltaisia, jos samaa aihetta ja aineistoa tutkittaisiin uudelleen.

Validius kuvaa sitä, kuinka hyvin valittu tutkimusmenetelmä mittaa tutkimuksen kohteena olevaa asiaa. Kvalitatiivisen tutkimuksen tekee luotettavaksi se, että tehtyä tutkimusta eri vaiheineen kuvataan tarkasti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 232.) Opinnäytetyön ja etenkin aineistonanalyysin eri vaiheet on kuvattu huolella ja yksityiskohtaisesti. Tämän ansiosta lukijan on helppo arvioida käytettyjen menetelmien ja tulosten luotettavuutta.

”Sinkkuna” -ryhmä näyttää toimivan hyvin vertaistuen saamisen kannalta. Kuten tuloksistakin käy ilmi, ryhmään osallistuneet saivat ja antoivat vertaistukea monin eri tavoin. Keskustelussa käytiin läpi useita eri aihepiirejä sinkkuuteen liittyen välillä melko syvällisestikin. Vaikka usein saatetaan ajatella, että internet ei poista yksinäisyyttä, se tarjoaa silti hyvän mahdollisuuden jakaa mieltä vaivaavia asioita anonymisti. Toisaalta internetin keskustelupalstoilla on mahdollista anonymiteetin turvin sanoa lähes mitä tahansa ja oma paha olo saattaa helposti purkautua ei-toivotulla tavalla. Kuitenkin valvotussa keskusteluryhmässä kynnys julkaista sopimattomia asioita on korkeampi. Toisaalta keskustelijoiden voi tällöin olla vaikeampi kirjoittaa vapaasti esimerkiksi omista henkilökohtaisista asioista. Käytännössä on vaikeaa selvittää onko keskustelun valvonta häirinnyt tutkittua ”Sinkkuna” -ryhmää. Aineiston perusteella ei kuitenkaan ilmene, että keskustelijoiden olisi ollut vaikeaa kertoa omista asioistaan, vaan niitä jaettiin toisten kanssa vapautuneesti.

Jatkotutkimuksena voisi selvittää vielä tarkemmin, millaista tuen tarvetta keskustelijoilla olisi jo ryhmästä saadun avun lisäksi. Sinkkuuteen ja sinkkuna olemiseen liittyy paljon erilaisia tekijöitä. Olisi tärkeää, että sinkuille järjestettäisiin henkistä hyvinvointia tukevien palveluiden lisäksi erilaisia konkreettisia tuenmuotoja. Nyyti ry järjestää hengailuiltoja, joissa opiskelijoiden on mahdollista tutustua toisiinsa. Vastaavanlaisia palveluita olisi tärkeää kehittää vielä enemmän. Myös aineiston pohjalta niille tuntuisi olevan tarvetta. Keskustelijoiden kommenttien perusteella kysyntää olisi esimerkiksi mahdollisuudelle tutustua muihin samassa elämäntilanteessa oleviin. Olisi hyödyllistä tutkia myös sitä, millaisia uusia eri tapoja tai menetelmiä voisi kehittää tuen tarjoamiseen sinkuille siihen, että yksin elämisen voisi kokea miellyttävänä. Tämän vuoksi olisi tärkeää suunnata erilaisia palveluita myös sellaisille sinkuille, jotka haluavat elää itseksensä, sillä kaikki sinkut eivät välttämättä halua edes parisuhdetta.

Olisi myös tärkeää ottaa selvää, millaisia vaikutuksia ryhmällä on ollut tutkittavien elämään. Tällä tavoin voitaisiin saada esiin ryhmän todelliset hyödyt, minkä pohjalta ryhmää ja muuta toimintaa voitaisiin kohdentaa ja kehittää. Lisäksi olisi tärkeää, että rahoittajatahot saavat tietoa ryhmän konkreettisista vaikutuksista. Kyseistä asiaa voitaisiin selvittää kyselylomakkeilla. Käytännössä tutkimuksen toteuttaminen voi kuitenkin osoittautua vaikeaksi, koska moni

anonyymisti kirjoittavista keskustelijoista ei välttämättä halua osallistua tällaiseen tutkimukseen. Tästä huolimatta näiden asioiden selvittäminen olisi tärkeää ja hyödyllistä.



## Lähteet

- Aalberg V. & Siimes A. 2007. Lapsesta aikuiseksi, nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Eronen, A., Hakkarainen, T., Peltosalmi, J. & Särkelä, R. 2012. Järjestöbarometri 2012. Helsinki: SOSTE Suomen sosiaali ja terveys.
- Eronen, A., Londén, P., Peisa, L., Peltosalmi, J., Perälähti, A., Särkelä, R & Vuorinen, M. 2005. Vertaansa vailla. Ajankohtaiskuva sosiaali- ja terveysjärjestöistä. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvän keskusliitto ry.
- Eräsaari, L. 2011. Julkisten palvelujen muutokset yksinäisyyden aiheuttajina. Teoksessa Heiskanen, T & Saaristo, L. (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 31-58.
- Eskola, J. & Suoranta J. 2001. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 5. painos. Tampere: Vastapaino.
- Goffman, E. 2012. Sukupuolten välinen järjestely. Teoksessa Goffman, E. Vuorovaikutuksen sosiologia. Tampere: Vastapaino. 65-112.
- Heikkonen, H. & Ylönen, K. 2010. Verkkopalveluiden hyödyntäminen sosiaalialan työssä. Teoksessa A. Pohjola, A. Kääriäinen A. & S. Kuusisto-Niemi (toim.) Jyväskylä: PS-kustannus, 113-130.
- Heinonen, T. 2013. Tiedoksianto 11.11.2013. Kotimaistenkielten tutkimuskeskus.
- Heiskanen, T & Saaristo, L. 2011. Modernin ajan yksinäisyys. Teoksessa Heiskanen, T & Saaristo, L. (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 15-30.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Holopainen, M. & Pulkkinen, P. 2012. Tilastolliset menetelmät. 5.-7. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- HUS. 2013. Nuorten mielenterveystalo. <https://nuoret.mielenterveystalo.fi/nuoriso/nakymahaku/?freeSearch=vertaistuki> Luettu 29.11.2013
- Huuskonen, P. 2010. Vertaistukea verkossa. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa aina. 72-79. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA. Luettu 2.12.2013. [http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)
- Huuskonen, P. 2013. Sosiaaliportti. <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki/> Luettu 29.11.2013.
- Jantunen, E. 2010. Vertaistuki masentuneiden osallisuuden vahvistajana. Teoksessa Laine T., Hyväri S. & Vuokila-Oikkonen, P. (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 85-98.
- Jokinen, K. 2005. Yksinäisyys ajan ilmiönä. Teoksessa Jokinen, K. (toim.) Yksinäisten sanat. Kirjoituksia omasta tilasta erillisyydestä ja yksinolosta. Jyväskylä: Nykykulttuurin tutkimuskeskus/ Jyväskylän yliopisto, 9-36.
- Josefsson, D. & Linge, E. 2010. Kestävän suhteen salaisuus. Helsinki: Gummerus.

Kalliopuska, M. Sosiaaliset taidot. 1995. Helsinki: Painatuskeskus.

Kangasniemi, J. 2005. Mitä on yksinäisyys. Teoksessa Jokinen, K. (toim.) Yksinäisten sanat. Kirjoituksia omasta tilasta erillisyydestä ja yksinolosta. Jyväskylä: Nykyluktuuriin tutkimuskeskus/Jyväskylän yliopisto, 227-307.

Kari, M. 2011. Yksinäisenä verkossa. Teoksessa Heiskanen, T & Saaristo, L. (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 157-164.

Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. 3. painos. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Klockars, L. 2011. Nuoruus - elämän toinen mahdollisuus. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen. & P. Pynnönen. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 18-21.

Kontula, O. 2011. Hyvinvoinnin ja onnen tärkeät rakennusaineet: Parisuhde ja seksuaalinen intimitetti. Teoksessa Kontula, O. (toim.) Suomalaisen hyvinvoinnin ja onnellisuuden tulevaisuus. Helsinki: Väestöliitto, 262-273.

Kontula, O. & Ojala, M. 2002. Tarvitseeko minua kukaan?: Keski-ikäiset yksineläjät perhekeisessä yhteisössä. Helsinki: Väestöliitto.

Kuusinen, J. "Nuorten aikuisten kehitystehtävät, onnellisuus ja kehityksen hallinta" Teoksessa Lyytinen, P. Korkiakangas, M. & Lyytinen, H. (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan, kehityksen kontekstissaan. 2008. 1.-8. painos. Helsinki: WSOY.

Laaksonen, S-M., Matikainen, J. & Tikka, M. 2013. Otteita verkosta: verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät. Tampere: Vastapaino.

Laurea LIVE. 2013.

[https://live.laurea.fi/fi/opiskelijalle/opintojen\\_toteutus/opinnaytetyo/otaniemi/ontori/Sivut/default.aspx](https://live.laurea.fi/fi/opiskelijalle/opintojen_toteutus/opinnaytetyo/otaniemi/ontori/Sivut/default.aspx). Luettu 19.4.2013.

Lietsala, K. & Sirkkunen, E. 2010. Johdatusta sosiaaliseen mediaan. 2. painos. Teoksessa S. Serola (toim.) ote informaatiosta. Johdatus informaatiotutkimukseen ja interaktiiviseen mediaan. Helsinki: BTJ Finland Oy, 264-304.

Lindberg, A. 2011. Pärjätäkseen pitää olla sosiaalinen, aktiivinen ja menestyvä ihminen, kaikkea hyvää vaan heille, mutta entäs me muut?. Helsingin yliopisto. Valtiotieteiden tiedekunta. Pro gradu-tutkielma.

Marttunen, M. & Kaltiala-Heino, R. 2010. Nuorisopsykiatria. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Heikkinen, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen (toim.) Psykiatria. Helsinki: Duodecim, 591-630.

Mattila, J. 2004. Ujoudesta, yksinäisyyteen. 2 painos. Helsinki: WSOY.

Mikkonen, I-V. 2011. Sinkkutoiminnan merkitys yksinelävien selviytymisessä. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Sosiaalityön laitos. Pro gradu-tutkielma.

Mäkinen, A. 2008a. Oikeesti aikuiset: puheenvuoroja yksineläjä naisen normaaliudesta, hyväksyttävyydestä ja aikuisuudesta. Tampereen yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Akateeminen väitöskirja.

Mäkinen, A. 2008b. Vanhoja piikoja ja vapaita naisia. Helsinki: Kirjapaja.

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.

Mäkelä, K. 2010. Kukaan ei kuule hiljaista huutoani. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteellinen tiedekunta. Opettajan koulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma.

Nevalainen, V. 2009. Yksinäisyys. Helsinki: Edita, Mielenterveyden keskusliitto.

Nyyti ry. 2013. <https://www.nyyti.fi/nyyti-ry/toiminta-arvot-ja-visio/> Luettu 29.11.2013.

Nyyti ry. 2013. Esittely tuutoreille. <https://www.nyyti.fi/nyyti-ry/materiaalipankki/julkaisut/> Luettu 28.10.2013.

Nyyti ry. 2013. Nettiauttamismalli. <https://www.nyyti.fi/haku/?q=nettiauttamismalli> Luettu 06.11.2013.

Nyyti ry. 2013. <https://www.nyyti.fi/nettiryhmat/e8381872/alue:187/> Luettu 29.11.2013.

Nyyti ry. 2013. Nettityhmien toimintaperiaatteet. <https://www.nyyti.fi/nettiryhmat/> Luettu 29.11.2013.

Paajanen, A., Raamos, N. & Seppälä, S. 2012. Sinkkuna: sinkkuuden kokemuksia Nyyti ry:n net-tiryhmässä. Metropolian ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäyte-työ.

RAY. 2013. <https://www.ray.fi/fi/jarjestot/avustusohjelmat> Luettu 24.10.2013.

Seitamaa-Hakkarainen, P. 2000. Kvalitatiivinen sisällönanalyysi. [http://www.academia.edu/589363/Kvalitatiivinen\\_sisallon\\_analyysi](http://www.academia.edu/589363/Kvalitatiivinen_sisallon_analyysi) Luettu 18.9.2013.

Seppänen, J. & Väliaverronen, E. 2012. Mediatyhteiskunta. Tampere: Vastapaino.

Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Helsinki: WSOY.

Tenhunen, S. 2011. Tutkija: Yhä useampi sinkkumies ei löydä koskaan naista. Helsingin Uutiset. Luettu 13.12.2013.

THL. 2013. [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/neuvoa-antavat-fi/vertaistuki](http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/vertaistuki) Luettu 8.5.2013.

THL. 2013. [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/pelihaitat/rahapeliongelman\\_hoito\\_ja\\_tuki/apu/vertaisryhmat/vertaistuki](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/pelihaitat/rahapeliongelman_hoito_ja_tuki/apu/vertaisryhmat/vertaistuki) Luettu 15.10.2013.

Tiikkainen, P. 2011. Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa Heiskanen, T & Saaristo, L. (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 59-76.

Timonen, P. 2011. Sosiaalisen median hyödyntäminen nuorisotyön ulkoisessa viestinnässä. Teoksessa Merikivi, J. Timonen, P. & Tuuttila, L. (toim.) Sähköä ilmassa: näkökulmia verkko-perustaiseen nuorisotyöhön. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 151-158.

Tolvanen, E. 2000. Sinkkuna elävänä elämässä. Helsinki: Karas-Sana.

Tucker, N. 2003. Kohta yli 40 ja vielä sinkku, eli miten löydät parisuhteen ja todellisen rakkauden elämäsi. Helsinki: Rasalas Kustannus.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10. uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012.

[http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf) Luettu 3.12.2013.

Tuuteri, K. 2008. Käsityksiä parisuhteen päättymisestä: nuorten aikuisten selityksiä ja sisäisiä tarinoita internet-ryhmissä. Helsingin yliopisto. Valtiotieteiden tiedekunta. Sosiaalipsykologian laitos. Pro gradu-tutkielma.

Typpönen, T. 2013. "Sinkut saivat omat ostoskorit - 'kaupan versio rusettiluistelusta'". Helsingin Sanomat. <http://www.hs.fi/kotimaa/a1363313905201> Luettu 13.12.2013.

Viitaniemi, S. 2011. Yliopisto-opiskelijoiden kokema yksinäisyys- Tarkastelun kohteena Nyyti ry:n Yksinäisyys-nettiryhmään kirjoitetut viestit. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma.

Vilksa, M. 2006. Vapaus vai vankila. Sinkkuuden ja sinkkujen representaatioita aikakauslehdissä. Tampereen yliopisto. Tiedotusopin laitos. Pro gradu-tutkielma.

Väisänen, P. 2013. Tiedoksianto 13.12.2013. Nyyti ry.

Liitteet	
Liite 1 Lupa-anomus.....	62
Liite 2 Esimerkki sisällönanalyysin etenemisestä.....	63
Liite 3 Kuvio 1 .....	64

## Liite 1 Lupa-anomus

## Liite 3

## Lupa-anomus

Haemme tutkimuslupaa sosiaalialan (sosionomi AMK) opinnäytetyöllemme, jonka teemme Laurea-ammattikorkeakoululle, Otanien toimipisteessä. Opinnäytetyömme ohjaajana toimii sosiaalialan lehtori Matti Kurronen. (matti.kurronen@laurea.fi)

Tarkoituksenamme on tutkia "Sinkkuna" -verkkoryhmän osallistujien kokemuksia ryhmästä saamastaan vertaistuesta. Tavoitteena on selvittää, millaista vertaistukea ryhmään osallistujat saavat ryhmästä. Tutkimusaineistona käytämme "Sinkkuna" -verkkoryhmän keskusteluja syksyiltä 2012 ajalta. Aloitamme tutkimuksen opinnäytetyösuunnitelman hyväksymisen jälkeen heinä-elokuussa 2013 ja opinnäytetyömme on tarkoitus valmistua marraskuuhun 2013 mennessä.

Tutkimusmenetelmänä käytämme sisällönanalyysia. Tarkoituksenamme on tehdä aineiston pohjalta teoriaohjaava sisällönanalyysi. Hyödynnämme aineistosta saamaamme tiedon ja tulosten tulkinnassa niistä ilmenevien keskeisten aihepiirien pohjalta aiempaa teoretietoa aiheesta.

Olemme kirjoittaneet vaihtovelvollisuuden terveys- ja sosiaalialan opinnäytetyön tekemiseen liittyen opinnäytetyö sopimuksessamme. Keskusteluryhmä, josta keräämme aineistomme on Internetin avoin ryhmä, jonka tekstejä kuka tahansa voi lukea ja ryhmään osallistuneiden pitäisi myös olla tästä tietoisia. Lisäksi "Sinkkuna" -verkkoryhmään osallistuneet ovat käyttäneet teksteissään nimimerkkejä, minkä vuoksi heidän henkilöllisyyttä on vaikea päätellä. Pyrimme kuitenkin myös tutkimusta tehdessämme olemaan tarkkoja siitä, ettei kirjoittamastamme tekstistäkään voi päätellä millään tavoin kenenkään verkkoryhmään osallistuneen henkilöllisyyttä. Erillistä tutkimuslupaa tutkittavilta ei näin ollen vaadita.

Heli Neovius  
puh.040 5897204  
sähköposti: heli.neovius@laurea.fi

*Heli Neovius*  
*Helena Partinen*  
Helena Partinen  
toiminnanjohtaja  
Nyyti ry

Sirja-Maria Salo  
puh. 0400 464257  
sirja-maria.salo@laurea.fi

*Sirja-Maria Salo*

## Liite 2 Esimerkki sisällönanalyysin etenemisestä

Alkuperäinen ilmaus/Lausuma	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä
Jos en ole jonkun kanssa onnellinen eikä uutta rakkautta ole näköpiirissä, voin olla onnellinen yksin vai menetätkö siinä jotain (mitä)? En osaa toteuttaa omaa elämäni ilman sitoumuksia parisuhteeseen. Miten siis tekisin sinkkuna elämästä vapauttavan kokemuksen - onko kellä neuvoja?	Miten sopeutua sinkkuuteen	Yksinäisyyden kanssa eläminen	Sinkkuna elämiin liittyvät epävarmuudet ja pelot	"Sinkkuna" - verkkoryhmän vertaistuki

Liite 3 Kuvio 1

